Samsara (fr)

Count: 64 **Wand:** 1 **Ebene:** Novice Phrasee
Choreograf/in: Cati Torrella (ES), Angeles Mateu (ES) & Jesus Moreno - Novembre 2018
Musik: "My Spirit Flies To You" de Les Moines Bouddhistes Sakya Tashi Ling

Intro 16 counts
Séquence: A (32) B(32) B(32) B(16) A (32) B(32) B(32) B(32)

PARTIE A (Moines) 32 Counts
[1-8]: Sugar Foot with arm movements

1-2 Avec le PDC sur le PG, faire swivel talon gauche à gauche au même temps qu´en fait un mouvement circulaire avec le pied et le genou droit de l'intérieur à l´extérieur, en fini avec le poids sur le PD

Avec l'index et le pouce ensemble, nous faisons un mouvement circulaire avec la main droite de l'intérieur à l´extérieur en étirant le bras

3-4 Avec le PDC sur le PD, faire swivel talon droit à droite au même temps qu´en fait un mouvement circulaire avec le pied et le genou gauche de l'intérieur à l´extérieur, en fini avec le poids sur le PG

Avec l'index et le pouce ensemble, nous faisons un mouvement circulaire avec la main gauche de l'intérieur à l´extérieur en étirant le bras

5-6 Avec le PDC sur le PG, faire swivel talon gauche à gauche au même temps qu´en fait un mouvement circulaire avec le pied et le genou droit de l'intérieur à l´extérieur, en fini avec le poids sur le PD

Avec l'index et le pouce ensemble, nous faisons un mouvement circulaire avec la main droite de l'intérieur à l´extérieur en étirant le bras

7-8 Avec le PDC sur le PD, faire swivel talon droit à droite au même temps qu´en fait un mouvement circulaire avec le pied et le genou gauche de l'intérieur à l´extérieur, en fini avec le poids sur le PG

Avec l'index et le pouce ensemble, nous faisons un mouvement circulaire avec la main gauche de l'intérieur à l´extérieur en étirant le bras

[9-16]: Rocking Chair, Step ½ Turn x2

1 Rock devant avec le PD
2 Revenir le PDC sur le PG
Tendez votre bras droit en avant, paume vers le haut
3 Rock derrière avec le PD
4 Revenir le PDC sur le PG
Ramasser le bras avec la main droite sur le coeur
5 Pas devant avec le PD
Tendez votre bras droit en avant, paume vers le haut
6 ½ tour à gauche et changer le PDC sur le PG
Ramasser le bras droit
7 Pas devant avec le PD
Tendez votre bras droit en avant, paume vers le haut
8 ½ tour à gauche et changer le PDC sur le PG
Ramasser le bras droit

[17-24]: Répéter les counts 1-8
Sugar Foot with arm movements

[25-32]: Step ¼ Turn doing Toe Struts with hips x 4

1-2 ¼ de tour à gauche et Touch pointe droite à droite faisant Bump avec la hanche, abaisser le talon droit et laisser le PDC sur PD (9:00)

3-4	¼ de tour à gauche et Touch pointe gauche devant faisant Bump avec la hanche, abaisser le talon gauche et laisser le PDC sur PG (6:00)
5-6	¼ de tour à gauche et Touch pointe droite à droite faisant Bump avec la hanche, abaisser le talon droit et laisser le PDC sur PD (3:00)
7-8	¼ de tour à gauche et Touch pointe gauche devant faisant Bump avec la hanche, abaisser le talon gauche et laisser le PDC sur PG (12:00)

Pendant que vous faites le tour, ouvrez vos bras à vos côtés avec vos paumes vers le haut

Partie B (Vocales) 32 Counts
[1-8]: Walk , Walk, Kick Ball Step, Step-Point, Step-Point

1-2	Marche devant avec PD et PG
3&4	Kick ball Step avec le PD
5-6	Pas PD à droite, Point avec la pointe gauche à gauche faisant Bump avec la hanche

Ouvrez les bras sur les côtés avec les paumes des mains tournées vers le haut et avec l'index et le pouce ensemble

7-8	Pas PG à gauche, Point avec la pointe droite à droite faisant Bump avec la hanche

Ouvrez les bras sur les côtés avec les paumes des mains tournées vers le haut et avec l'index et le pouce ensemble

[9-16]: Sailor Step, Sailor Step ¼, Paddle Turn

1&2	Sailor Step avec PD: Pd derrière le gauche, PG légèrement à gauche, PD légèrement à droite
3&4	Sailor Step PG avec ¼ de tour: PG derrière le droit, ¼ de tour à gauche et PG légèrement à gauche, PD légèrement à droite (9:00)
5&	Touch pointe droite devant, ¼ à gauche avec l´aide à la hanche et finir avec PDC sur le PG (6:00)
6&	Touch pointe droite devant, ¼ à gauche avec l´aide à la hanche et finir avec PDC sur le PG (3:00)
7&	Touch pointe droite devant, ¼ à gauche avec l´aide à la hanche et finir avec PDC sur le PG (12:00)
8&	Touch pointe droite devant, ¼ à gauche avec l´aide à la hanche et finir avec PDC sur le PG (9:00)

Pendant le tour, Ouvrez les bras sur les côtés avec les paumes des mains tournées vers le haut et avec l'index et le pouce ensemble
Ici le Restart

[17-24]: Cross, Side, Behind , Side, Point, Cross ¼ Turn, Triple ½ Turn

1	Cross PD devant le gauche
2	Pas PG à gauche
3	Cross PD derrière le gauche
&	Pas PG à gauche
4	Point PD légèrement a la diagonal
&	Pas PD derrière le gauche
5	Cross PG devant le droit
6	¼ de tour à gauche et Pas derrière avec PD
7&8	Triple step avec ½ tour à gauche avec PG-PD-PG (12:00)

[25 a 32]: Mambo Forward, Step Back x 2, Sailor Step ½ Turn, Step, ½ Turn

1	Rock devant avec PD
&	Revenir le PDC sur le PG
2	Pas derrière avec PD au même temps qu´en fait Sweep avec le PG vers arrière

Paso detrás PD haciendo Sweep con el PI

3	Pas derrière avec PG au même temps qu´en fait Sweep avec le PD vers arrière

Paso detrás PI haciendo sweep con el PD

4	Pas derrière avec PD au même temps qu´en fait Sweep avec le PG vers arrière

Paso detrás PD haciendo sweep con el PI

5&6	Sailor Step PG avec ½ de tour: PG derrière le droit, ¼ de tour à gauche et PG légèrement à gauche, ¼ de tour à gauche et PD légèrement à droite (6:00)
7-8	Paso devant PD, ½ à gauche et PDC sur le PG (12:00)

Séquence: A (32) B(32) B(32) B(16 * Restart) A (32) B(32) B(32) B(32)

Restart: Pendant la 3ème repetition de la Partie B, il y a un Restart au Compte 16

Quand en fait le Paddle Turn, les deux derniers Point en le fait au même endroit, pour pas faire le dernier ¼ de tour et finir à 12:00 pour recommencer la partie A