Mas Macarena (es)

Compte: 56 **Mur:** 1 **Niveau:** Intermediater Phrased
Chorégraphe: Ana Maria Salas Sitges (ES) - Noviembre 2016
Musique: Más Macarena (feat. Los del Río) - Gente de Zona

Hoja redactada por Ana Maria Salas
Secuencia A,B,C,D,A,B,C,A,B,

Parte A: 16
[1-8] STEPS IN PLACE WITH ARMS MACARENA ,¼ RIGHT TURN,HIP ROL

1	Paso en el sitio pie D brazo D estirado delante palma hacia abajo
2	Paso en el sitio pie I brazo I estirado delante palma hacia abajo
3	Paso en el sitio pie D brazo D estirado delante palma hacia arriba
4	Paso en el sitio pie I brazo I estirado delante palma hacia arriba
5	Paso en el sitio pie D brazo D al hombro I
6	Paso en el sitio pie I brazo I al hombro D
7	Paso en el sitio pie D brazo D detras de la cabeza al lado D
8	Paso en el sitio pie I brazo I detras de la cabeza al lado I

[9-16] STEPS IN PLACE WITH ARMS MACARENA ,¼ RIGHT TURN,HIP ROL

1	Paso en el sitio pie D brazo D cruza por delante a la cadera I
2	Paso en el sitio pie I brazo I cruza por delante a la cadera D
3	Pie D gira ¼ a la D , brazo D detras de cadera D
4	Pie I junta al lado del D, brazo I detras de la cadera I
5 6	Rol de la cadera CCW
7 8	Salto con los dos pies con ¼ de giro

(Del cound 17 al 32 se repite la misma acción de los pasos 1 a 16 quedando a las 12)

Parte B: 16
[1-8] DIAGONAL LOCKSTEP FWD, RIGHT, LEFT, WITH ARMS MOVEMENT ,DIAGONAL BWD STEPS

1&	Paso pie D diagonal D, Cruza pie I por detras del D
2	Paso pie D diagonal D
3&	Paso pie I diagonal I, Cruza pie D por detras del D
4	Paso pie I diagonal I

(Rotación de brazos hacia delante)

5&	Paso atras pie D diagonal D, Touch pie I al lado del DPaso pie D diagonal D
6&	Paso atras pie I diagonal I, Touch pie D al lado del I
7&	Paso atras pie D diagonal D, Touch pie I al lado del D
8&	Paso pie I diagonal I,Touch pie D al lado del I

[9-16] DIAGONAL LOCKSTEP FWD, RIGHT, LEFT, WITH ARMS MOVEMENT, TRAVELIN FULL TURN

1&	Paso pie D diagonal D,Cruza pie I por detras del D
2	Paso pie D diagonal D
3&	Paso pie I diagonal I, Cruza pie D por detras del D
4	Paso pie I diagonal I

(Rotación de brazos hacia delante)

5&	Paso a la derecha pie D rotando ¼ D, Paso pie I al lado del D
6&	Paso pie D cruzando delante del I rotando ½ D, paso pie I al lado del D
7	Paso pie D cruzando delante del I rotando ½ D
8	Junta pie I al lado del D

(Volver a repetir los 16 counds)

PARTE C: 8

[1-8] ROCK SIDE CROSS R, L, ROCK IN CHAIRE WITH RIGHT TURN ¼

1&	Paso pie D a la derecha ,devolver el peso al pie I
2	Cruza pie D por delante del I
3&	Paso pie I a la derecha ,devolver el peso al pie D
4	Cruza pie I por delante del D
5&	Paso delante pie D, devolver peso pie I
6&	Paso atrás pie D girando ¼ a la D, devolver peso pie I
7&	Paso delante pie D, devolver peso pie I
8&	Paso atrás pie D , devolver peso pie I

(hacer shimmy en el rock side cross)
(Repetir los 8 counds tres veces mas hasta haber completado el giro a la derecha quedando a las 12)

PARTE D: 16
[1-8] SMALL STEPS TO THE RIGHT, MAMBO L, R (ARMS MOVEMENT)

1&	Paso pie D a la derecha, junta pie I al lado del D
2&	Paso pie D a la derecha, junta pie I al lado del D
3&	Paso pie D a la derecha, junta pie I al lado del D
4	Devolver el peso al pie D
5&	Paso pie I a la izquierda , devolver el peso al pie D(estirar brazo I al lado izquierdo)
6	Junta pie I al lado del D
7&	Paso pie D al lado derecho, devolver el peso al pie I(estirar brazo D al lado derecho)
8	Junta pie D al lado del I

[9-16] SMALL STEPS TO THE LEFT, MAMBO R, L(ARMS MOVEMENT)

1&	Paso pie I a la derecha, junta pieD al lado del I
2&	Paso pie I a la derecha, junta pie D al lado del I
3&	Paso pie I a la derecha, junta pie D al lado del I
4	Devolver el peso al pie I
5&	Paso pie D a la derecha, devolver el peso al pie I(estirar brazo D al lado derecho)
6	Junta pie D al lado del I
7&	Paso pie I al lado izquierdo, devolver el peso al pie D(estirar brazo I al lado izquierdo)
8	Junta pie I al lado del D

(Repetir otra vez los counds del 1 al 16)

Contact: mitospelitos@yahoo.es