

# No Me Mires Mas EZ (fr)

拍数: 32      墙数: 4      级数: Débutant  
编舞者: Christelle Foissey (FR) - Février 2016  
音乐: No Me Mirès Mas de Kendji Girac et Soprano - 94 BPM



**Intro : démarrer après les 32 premiers temps**

**[1-8]: Mambo R forward, Mambo L back, side mambo R, side mambo L**

1&2      pied droit en avant (poids du corps sur PD), pied gauche sur place (poids du corps sur PG),  
pied droit à côté de gauche (poids du corps sur PD)  
3&4      pied gauche en arrière (poids du corps sur PG), pied droit sur place (poids du corps sur PD),  
pied gauche à côté de droit (poids du corps sur PG)  
5&6      PD à droite, PG sur place en reprenant poids du corps sur PG, PD à côté de PG (poids du  
corps sur PD)  
7&8      PG à gauche, PD sur place en reprenant le poids du corps sur PD, PG à côté de PD (poids  
du corps sur PG)

**[9-16]: shuffle R back, shuffle L back, shuffle R back, shuffle L back**

1&2      PD recule, PG rejoint PD, PD recule  
3&4      PG recule, PD rejoint PG, PG recule  
5&6      PD recule, PG rejoint PD, PD recule  
7&8      PG recule, PD rejoint PG, PG recule

**[17-24]: Side rock R, cross shuffle R, side rock L, cross shuffle L**

1-2      pose PD à droite revenir poids du corps sur PG  
3&4      pose PD croisé devant gauche, pose PG à gauche, pose PD croisé devant PG  
5-6      pose PG à droite revenir poids du corps sur PD  
7&8      pose PG croisé devant droit, pose PD à droite, pose PG croisé devant PD

**[25-32]: step R forward, ¼ turn on Left, step R forward, ¼ turn on Left, ¾ turn walk around on your right RLRL  
by opening the arms on the side the palms turned upwards**

1-2      pose PD devant, faire un quart de tour sur la gauche en reprenant poids du corps à gauche  
3-4      pose PD devant, faire un quart de tour sur la gauche en reprenant poids du corps à gauche  
5-6-7-8      faire un ¾ de tour sur la droite en marchant en arc de cercle et en ouvrant les bras sur le  
côté les paumes tournées vers le haut : marche PD en 8eme de tour vers la droite, marche  
PG en 8eme de tour , marche PD en 1/4 de tour, marche PG en 1/4 de tour (on termine sur  
le mur de 9 heures)

Contact : [christelfoissey@free.fr](mailto:christelfoissey@free.fr)