拍数： 160 境数： 1
级数：Phased Easy Intermediate
编舞者：David Ang（MY）－August 2023
音乐：Stop－Spice Girls

Intro： 4 counts（approx 2 secs）
Sequence：ABCDE A＊CDE A＊＊B EEE
Note：A＊（32 counts）Dance from Count 17－32，twice．A＊＊（16 counts）Dance from Count 1－16

## PART A（32 counts）

［1－8］Hip Bumps
1－8
Weight on $L$ ，place $R$ toes to $R$ side and bump hips to $L$ for 8 counts（ $1-8$ ）
［9－16］Hip Bumps
1－8 Weight on $L$ ，touch $R$ toes next to $L$ and bump hips to $L$ for 8 counts（ $1-8$ ）
［17－24］Monterey Step，Monterey $1 / 2 \mathrm{~L}$
$\begin{array}{ll}1-4 & \text { Point } R \text { to } R \text { side（1），step } R \text { next to } L \text {（2），point } L \text { to } L \text { side（3），step } L \text { next to } R \text {（4）} \\ 5-8 & \text { Point } R \text { to } R \text { side（5），step } R \text { next to } L \text {（6），point } L \text { to } L \text { side（7），} 1 / 2 \text { turn } L \text { on } R \text { and step } L \text { next } \\ \text { to } R(8)\end{array}$
［25－32］Monterey Step，Monterey $1 / 2 \mathrm{~L}$
1－4 Point $R$ to $R$ side（1），step $R$ next to $L$（2），point $L$ to $L$ side（3），step $L$ next to $R$（4）
5－8 Point $R$ to $R$ side（5），step $R$ next to $L$（6），point $L$ to $L$ side（7）， $1 / 2$ turn $L$ on $R$ and step $L$ next to R （8）

For the 2nd $\mathrm{A}^{*}$ ，dance from Count 17 － 32 TWICE
For the 3rd $A^{* *}$ ，dance from Count 1－16
PART B（32 counts）
［1－8］Walk Forward，Touch，Walk Back，Point
1－4 Step R forward（1），step L forward（2），step R forward（3），touch $L$ next to $R$（4）
5－8 Step $L$ back（5），step $R$ back（6），step $L$ back（7），point $R$ to $R$ side（8）
［9－16］Recover，Touch，Side，Touch，Step， $1 / 4 \mathrm{R}(2 x)$ ，Together
1－4 Recover on $R$（1），touch $L$ next to $R(2)$ ，step $L$ to $L$（3），touch $R$ next to $L$（4）
5－8 Step $R$ forward（5）， $1 / 4$ turn $R$ point $L$ to $L$（6）， $1 / 4$ turn $R$ point $L$ to $L$（7），step $L$ next to $R$（8）

## ［17－24］Repeat Count 1－8

［25－32］Repeat Count 9－16
PART C（32 counts）
［1－8］Cross Point（2x），Step Lock Step（2x）
1－4 Cross $R$ over $L$（1），point $L$ to $L$ side（2），cross $L$ over $R$（3），point $R$ to $R$ side（4）
5 \＆ $6 \quad$ Step $R$ forward（5），lock $L$ behind $R(\&)$ ，step $R$ forward（6）
7 \＆ $8 \quad$ Step $L$ forward（7），lock $R$ behind $L$（\＆），step $L$ forward（8）
［9－16］Rocking Chair， $1 / 4 \mathrm{~L}$ Paddle Turn（2x）
1－4 Rock $R$ forward（1），recover on $L$（2），rock $R$ back（3），recover on $L$（4）
5－8 Step $R$ forward（5）， $1 / 4$ turn $L$ weight on $L$（6），step $R$ forward（7）， $1 / 4$ turn $L$ weight on $L$（8）
[25-32] Repeat Count 9-16
PART D (32 counts)
[1-8] Step R, Recover, Touch, Hold
1-4 Step $R$ to $R$ side with $L$ knee popped to $L$ moving the outstretch pointed right arm from left to right (1-4)
5-8 Recover on $L$ (5), recover on $R$ and touch $L$ next to $R$ (6), hold (7), hold (8)
[9-16] L side, Recover, Touch, Hold
1-4 Step $L$ to $L$ side with $R$ knee popped to $R$ moving the outstretch pointed left arm from right to left (1-4)
5-8 Recover on $R(5)$, recover on $L$ and touch $R$ next to $L$ (6), hold (7), hold (8)
[17-24] Point, Together, Side, Touch Behind $2 x$
1-4 Point $R$ forward (1), step $R$ next to $L$ (2), point $L$ forward (3), step $L$ next to $R$ (4)
5-8 Step $R$ to $R$ side (5), touch $L$ behind $R(6)$, step $L$ to $L$ (7), touch $L$ behind $R$ (8)
[25-32] Step R, Right Arm Makes Lasso Above Head, $1 / 4$ L Paddle Full Turn, Together
1-4 Step $R$ to $R$ side, right arm circles around head twice like a lasso (1-4)
5-8 $\quad 1 / 4$ turn $L$ pointing to $R(5), 1 / 4$ turn $L$ pointing to $R(6), 1 / 4$ turn $L$ pointing to $R(7), 1 / 4$ turn $L$ step R next to $L$ (8)

## PART E (32 counts)

[1-8] Macarena Movements with Hip Bumping to L
1-2 Extend right arm up with palm facing forward (1), hold (2)
3-4 Extend left arm up with palm facing forward (3), hold (4)
5-6 Touch left shoulder with right hand (5), hold (6)
7-8 Touch right shoulder with left hand (7), hold (8)
[9-16] Macarena Movements with Hip Bumping to L
1-2 Place right side of head with right hand (1), place left side of head with left hand (2)
3-4 Place right hand on left hip (3), place left hand on right hip (4)
5-6 Place right hand behind right hip (5), place left hand behind left hip (6)
7-8 Roll hip counterclockwise (7), roll hip clockwise (8)
[17-24] Arm movements, Hold, Jump Forward, Jump Back
$1 \quad$ While looking back from left, place right hand with clenched fist on left upper chest (1)
2 Turn outstretch pointed right arm looking front (2)
3-4 Hold (3), hold (4)
5 \& $6 \quad$ Small jump $R$ forward and step $L$ next to $R(5)$, with both hands in running motion (\& 6)
7 \& $8 \quad$ Small jump $R$ back and step $L$ next to $R(7)$, with both hands in running motion (\& 8)
[25-32] R - L Side Touch, Hip Swing
1-4 Step $R$ to $R$ side (1), touch $L$ next to $R$ (2), step $L$ to $L$ side (3), touch $R$ next to $L$ (4)
5-8 Step $R$ to $R$ side and swing hips to $R(5)$, swing hips to $L$ (6), swing hips to $R$ (7), swing hips to $L$ (8)

## Enjoy!

Please refer to our tutorial video for arm movements

