



Macarena

Choreographed by Maria Frye

Description: 16 count, 4 wall, beginner line dance

Music: Macarena by Los Del Mar

Garder les genoux fléchis et transférer le poids d'un côté à l'autre sur chaque temps de musique, laisser les hanches suivre les mouvements des talons.

RIGHT ARM OUT, LEFT ARM OUT / RIGHT PALM UP, LEFT PALM UP WITH ALTERNATING HEEL DROPS:

- 1 Pointer le bras droit tout droit devant, paume en bas, lever talon gauche et poser au sol le talon droit
- 2 Pointer le bras gauche tout droit devant, paume en bas, lever talon droit et poser talon gauche
- 3 Tourner le bras droit, paume en haut, lever talon gauche, poser talon droit
- 4 Tourner le bras gauche, paume en haut, lever talon droit, poser talon gauche

FOLD RIGHT ARM, FOLD LEFT ARM / COVER RIGHT EAR, COVER LEFT EAR:

- 5 Poser la main droite sur le haut du bras gauche, lever talon gauche, poser talon droit
- 6 Poser la main gauche sur le haut du bras droit, lever talon gauche et poser talon droit
- 7 Poser la main droite sur l'oreille droite, lever talon G, poser talon D
- 8 Poser la main gauche sur l'oreille gauche, lever talon G, poser talon D

RIGHT TO LEFT HIP, LEFT TO RIGHT HIP / RIGHT TO RIGHT HIP, LEFT TO LEFT HIP:

- 9 Poser la main droite devant sur la hanche G, Lever talon G poser talon D
- 10 Poser la main gauche devant sur la hanche D, Lever talon D, poser talon G
- 11 Poser la main droite sur la hanche D, Lever talon G, poser talon D
- 12 Poser la main gauche sur la hanche G, Lever talon D, poser talon G

HIP ROLLS WITH ¼ TURN LEFT:

(Bend Knees during hip rolls Pivoting on ball of both feet)

Plier les genoux pendant les tours de hanches, en pivotant sur la plante des deux pieds

- 13 Pousser la hanche G en avant, hanche D en arrière, démarrer un lent ¼ de tour à g
- & Pousser l'épaule D en avant, épaule G en arrière
- 14 Pousser l'épaule G en avant, épaule D en arrière
- & Pousser l'épaule D en avant, épaule G en arrière
- 15 Pousser hanche G en avant, hanche D en arrière
- & Pousser l'épaule D en avant, épaule G en arrière
- 16 Pousser l'épaule G en avant, épaule D en arrière et finir le ¼ tour à G
- & Pousser l'épaule D en avant, épaule G en arrière

