

# Z Dance 974



**Chorégraphe :** David Linger (FRA - 2012)

**Niveau :** Débutant

**Description :** danse en ligne (Contra), 32 temps, 32 pas, 2 murs

**Musique :** "Z Dance" (128 bpm) par Collectif Métissé (CD Single : Z Dance)

**Démarrage :** intro parlée de 16 temps, sur la lettre "B" du mot "Z U M B A" à 7 secondes...

**Position :** danse en Contra : les colonnes impaires face à 06:00, les colonnes paires face à 12:00. La colonne 1 danse avec la colonne 2, la 3 avec la 4, etc.. Vous avez un partenaire sur votre droite et danserez toujours en sa compagnie... Bon Chaaance !!!

*Note : spécialement chorégraphiée pour le Club "3 Mares Danse" du Tampon (La Réunion 974)*

## **(1 à 8) 3 WALKS FORWARD WITH HANDS UP, L HITCH, 3 WALKS BACKWARD, R TOUCH**

1-3 PD devant, PG devant, PD devant (*en s'éloignant du partenaire de droite*)

*pour le style, lever les mains en claquant les doigts au dessus de la tête sur chaque pas*

4 Hitch genou G

*pour le style, serrer les poings en les ramenant à hauteur d'épaules (coudes pliés)*

5-8 PG derrière, PD derrière, PG derrière, Touch PD à côté PG (*on retrouve le partenaire de droite*)

*Option avec avec 4 petits sauts arrière façon Zumba Style !!!*

## **(9 à 16) R VINE, L TOUCH, L STEP FORWARD, ½ STEP TURN RIGHT TWICE**

1-4 Vine à D (PD à D, PG croisé derrière PD, PD à D), Touch PG à côté PD

*Note : les colonnes 1 et 2, 3 et 4, etc... se croisent (vous passez devant votre partenaire) et se dépassent*

*Option sur les temps 1 à 3 avec Rolling Vine à D*

5-6 PG devant, 1/2 tour à D avec PdC sur D

7-8 PG devant, 1/2 tour à D avec PdC sur D

*Option sur les temps 5 et 7, en poussant le bassin devant façon Zumba Style !!!*

## **(17 à 24) L SIDE, R TOGETHER, L SIDE, R TOUCH, R SIDE, L TOUCH, L STEP IN PLACE, R TOUCH**

1-2 Petit pas PG à G, PD à côté PG

3-4 Petit pas PG à G, Touch PD à côté PG

*Note : les colonnes 1 et 2, 3 et 4, etc... s'alignent pour ne former qu'une seule ligne (vous êtes face à votre partenaire)*

5-6 PD à D en fléchissant les genoux, tendre les jambes avec Touch PG sur place

7-8 PG sur place en fléchissant les genoux, tendre les jambes avec Touch PD sur place

*Option avec mouvements de bras façon Zumba Style !!!*

## **(25 à 32) 4 WALKS WITH ½ TURN RIGHT, R ROCKING CHAIR**

1-4 4 pas devant (D, G, D, G) en tournant progressivement d' 1/2 tour à D

*Note : prendre le bras D de votre partenaire, bras dessus, bras dessous. Les colonnes impaires se retrouvent face à 12:00, les paires face à 06:00, vous avez pris la place de votre partenaire. Les colonnes impaires deviennent temporairement paires le temps de recommencer la danse et de retrouver leur place d'origine*

5-8 Rock Step avant PD (Rock avant PD avec PdC, retout PdC sur PG), Rock Step arrière PD

*Option avec Rock sauté façon Zumba Style !!!*