

La Hora

Chorégraphie : Patrice Passion Danse

Danse en ligne : 32 temps – 1 mur

Musique : Benjamin DURAFOUR et Jérôme ROBERT

Niveau : débutant

Folklore roumain

Départ PD

Pas N°1 - pas de Mayim Bras Coude plié

8 pas à droite (PD écarte - PG croise devant - PD écarte - PG croise derrière - PD écarte - PG croise devant - PD écarte - PG croise derrière)

8 pas à gauche (PD croise devant - PG écarte - PD croise derrière - PG écarte - PD croise devant - PG écarte - PD croise derrière - PG rejoint PD)

8 pas à droite (PD écarte - PG croise devant - PD écarte - PG croise derrière - PD écarte - PG croise devant - PD écarte - PG croise derrière)

8 pas à gauche (PD croise devant - PG écarte - PD croise derrière - PG écarte - PD croise devant - PG écarte - PD croise derrière - PG rejoint PD)

Pas N°2 - pas de Polka

4 pas en avant (8 temps)

Bras coude plié

4 pas en arrière (8 temps)

Bras coude plié

4 pas en avant (8 temps)

Bras coude plié

4 pas en arrière (8 temps)

Bras coude plié

Pas N°1 - pas de Mayim

8 pas à droite

Bras coude plié

8 pas à gauche

Bras coude plié

8 pas à droite

Bras coude plié

8 pas à gauche

Bras coude plié

Refrain

PD en avant

Bras en bas

Rock Step PG en arrière (pas balancé)

Bras coude plié

PD à côté PG

Bras coude plié

PG sur place

Bras coude plié

4 pas en avant (4^{ème} pas posé à côté PD)

Balance droite à gauche (plié)

PD en avant

Bras en bas

Rock Step PG en arrière (pas balancé)

Bras coude plié

PD à côté PG

Bras coude plié

PG sur place

Bras coude plié

4 pas en arrière (4^{ème} pas posé à côté PD)

Balance droite à gauche (plié)

Transition 2 balancés sur 4 temps puis on recommence au début

Rock Step

Transfert de poids d'une

jambe à l'autre

(vers l'avant, l'arrière ou le côté)