



# NA'MARA

Chorégraphe : Maggie Gallagher

Description Ligne, 4 murs, 32 temps

Niveau : Intermédiaire

Musique : **Na Mara – The Borderers** (178 bpm)

64 temps d'intro (42 secondes) –

Poids du corps sur jambe G, PD pointé sur le côté D

## 1-8 CROSS & BEHIND, ¼, STEP, ½ PIVOT, RIGHT-LOCK-STEP, TRIPLE FULL TURN

1-2 PD croise devant PG PG pose à G PD pose derrière PG

3-4 PG pose à G avec ¼ tour à G PD avance ½ tour à G

5&6 PD avance PG "bloque" derrière PD PD avance

7&8 PG avance avec ¼ tour à D PD recule avec ¾ tour à D PG avance

*(Triple tour complet à D tout en avançant légèrement)*

## 9-16 STEP, ¼-ROCK-CROSS, SIDE, HITCH-TURN, HITCH –TURN, LEFT SAILOR STEP

1 PD avance

2&3 PG pose à G avec ¼ tour à D PD reprend poids du corps PG croise devant pD

4 PD pose à D

5 PG monte genou PD sur plante, ½ tour à G PG pose à G

6 PG monte genou PG sur plante, ½ tour à G PD pose à D

7&8 PG pose derrière PD PD pose à D PG pose sur place

## 16-24 STEP-SCUFF-HITCH-STEP, SCUFF-HITCH-STEP, ¼ STEP-SCUFF-HITCH-STEP, SCUFF-HITCHSTEP

1& PD avance PG scuff vers l'avant

2& PG monte genou PG avance

3&4 PD scuff vers l'avant PD monte genou PD avance

5& PG avance avec ¼ tour à G PD scuff

6& PD monte genou PD avance

7&8 PG scuff vers l'avant PG monte genou PG avance

*Pour donner du style irlandais à cette section, placer les mains sur les hanches*

## 25-32 CROSS-ROCK 1/4 , STEP-TURN-SIDE, HOOK-SIDE SHUFFLE, HOOK-SIDE SHUFFLE

1&2 PD croise devant PG PG reprend le poids du corps PD avance avec ¼ tour à D

3&4 PG avance PD pose avec ¾ tour à D PG pose à G

*Les 4 derniers pas font un tour complet*

5 PD monte devant tibia G PD pose à D

6 PG pose près du PD PD pose à D

7 PG monte devant tibia D PG pose à G

8 PD pose près du PG PG pose à G

Après le 4e mur, danser les 24 premiers temps : mur de départ et reprendre la danse à son début.

Option finale: pour finir sur le mur de départ, finir le sailor step des temps 15&16 avec ¼ tour.

**RECOMMENCER AU DEBUT.....TOUJOURS AVEC LE SOURIRE.**