

NA MARA



Chorégraphe : Maggie GALLAGHER - Keresley, COVENTRY - ANGLETERRE / Mars 2002

LINE Dance : 32 temps - 4 murs

Niveau : intermédiaire

Musique : **Na Mara (the sea) - The BORDERERS - BPM 92 / 5 . 2 . 4**

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - NTA

Note : commencer la DANSE après 64 temps (42 secondes) - Appui PG - pointe PD côté D

CROSS & BEHIND, 1/4, STEP, 1/2 PIVOT, RIGHT-LOCK-STEP, TRIPLE FULL TURN

1&2 CROSS PD devant PG - 1 pas PG côté G - CROSS PD derrière PG

&3.4 1 pas PG côté G.... avec 1/4 de tour G - 1 pas PD devant - 1/2 tour PIVOT vers G (appui PG)

5&6 SHUFFLE LOCK D en avançant : D. G. D. (LOCK PG derrière PD)

7&8 **1 tour complet en avançant** : G. D. G.

STEP, 1/4-ROCK-CROSS, SIDE, HITCH-TURN, HITCH-TURN, LEFT SAILOR STEP

1 1 pas PD devant

2&3 **1/4 de tour D....** ROCK STEP latéral G côté G , D côté D - CROSS PG devant PD

4 1 pas PD côté D

&5 HITCH genou G devant.... 1/2 tour G (sur BALL du PD) - 1 pas PG côté G

&6 HITCH genou D devant.... 1/2 tour G (sur BALL du PG) - 1 pas PD côté D

7&8 SAILOR STEP G : CROSS PG derrière PD - 1 pas PD côté D - 1 pas PG côté G

**** STEP-SCUFF-HITCH-STEP, SCUFF-HITCH-STEP, 1/4 STEP-SCUFF-HITCH-STEP, SCUFF-HITCH-STEP**

1& 1 pas PD devant - SCUFF talon G devant

2& HITCH genou G devant - 1 pas PG devant

3&4 SCUFF talon D devant - HITCH genou D devant - 1 pas PD devant

5& **1/4 de tour G....** 1 pas PG devant - SCUFF talon D devant

6& HITCH genou D devant - 1 pas PD devant

7&8 SCUFF talon G devant - HITCH genou G devant - 1 pas PG devant **

**** Pour un style irlandais, placer les mains sur les hanches pendant les 8 temps ci-dessus ****

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

1&2 CROSS ROCK STEP D devant ^ , G derrière - **1/4 de tour D....** 1 pas PD devant] **1 tour**

3&4 **3/4 de tour D....** avec TRIPLE STEPS : G devant - 1 pas PD côté D - 1 pas PG côté G] **complet**

&5&6 HOOK talon D devant cheville G - SHUFFLE D latéral vers D : D. G. D.

&7&8 HOOK talon G devant cheville D - SHUFFLE G latéral vers G : G. D. G.

**** Sur le 4^{ème} mur, dansez seulement 24 temps, et reprenez la Danse ****