



CALM DOWN

Chorégraphe: Amy Christian (novembre 2022)

Line dance : 32 Temps – 2 murs

Niveau : Débutant

Musique: Calm Down – Rema (107 BPM)

Traduit et Préparé par Geneviève (janvier 2023)

Introduction: 32 comptes

Section 1: Forward Mambo, Back Mambo, Sway in Place

- 1&2 Pas du PD à l'avant, retour sur le PG, pas du PD à côté du PG,
3&4 Pas du PG à l'arrière, retour sur le PD, pas du PG à côté du PD,
5-6 Pas du PD à D et incliner le haut du corps vers la D, pas du PG à G et incliner le haut du corps vers la G,
7-8 Pas du PD à D et incliner le haut du corps vers la D, pas du PG à G et incliner le haut du corps vers la G,

Section 2: Right Side mambo, Left Side Mambo, 1/8 Turn with Hip Rolls X2

- 1&2 Pas du PD à D, retour sur le PG, pas du PD à côté du PG,
3&4 Pas du PG à G, retour sur le PD, pas du PG à côté du PD,
5-6 Pas du PD en diagonale avant G, faire un cercle avec les hanches vers la G, **(10h30)**
7-8 Pas du PD en diagonale avant G, faire un cercle avec les hanches vers la G, **(9h00)**

Section 3: Chasse, Sway, Sway, Chasse, Sway, Sway

- 1&2 Pas du PD à D, pas du PG à coté du PD, pas du PD à D,
3-4 Pas du PG à G et incliner le haut du corps vers la G, pas du PD à D et incliner le haut du corps vers la D,
5&6 Pas du PG à G, pas du PD à côté du PG, pas du PG à G,
7-8 Pas du PD à D et incliner le haut du corps vers la D, pas du PG à G et incliner le haut du corps vers la G,

Section 4: 1/8 Forward Mambo, 1/8 forward Mambo, Walk With Booty Shake/Shimmy

1&2 1/8 tour à G et pas du PD à l'avant, retour sur le PG, pas du PD à côté du PG, **(7h30)**

3&4 1/8 tour à G et pas du PG à l'avant, retour sur le PD, pas du PG à côté du PD, **(6h00)**

5-6 Pas du PD à l'avant, pas du PG à l'avant,

7-8 Pas du PD à l'avant, pas du PG à l'avant.

Les comptes 5 à 8 se font en pliant légèrement les genoux et en bougeant le haut du corps ou les épaules.

Option pour les comptes 1 à 4

1&2& 1/8 à G et pas du PD en diagonale avant, pas du PG en diagonale, pas du PD à l'arrière au centre, pas du PG à côté du PD, **(7h30)**

3&4& 1/8 à G et pas du PD en diagonale avant, pas du PG en diagonale, pas du PD à l'arrière au centre, pas du PG à côté du PD. **(6h00)**

REPRENDRE AU DEBUT !

SUNNY LINE DANCE