

THE BANANA DANCE

Chorégraphe: Adam Ástmar - *Juillet 2020*

Comptes: 32 - Murs: 4

Niveau: Débutant

Musique: Banana (feat. Shaggy) (DJ Fle - Minisiren Remix) - Conkarah

Intro : 16 temps

Sect - 1: Mambo Forward. Mambo Back. Mambo Side Right. Mambo Side Left.

1&2 **MAMBO** : Pas PD devant, revenir en appui sur PG, pas PD à côté du PG

3&4 **MAMBO BACK** : Pas PG arrière, revenir en appui sur PD, pas PG à côté du PD

5&6 **SIDE MAMBO** : Pas PD à D, revenir en appui sur PG, pas PD à côté du PG

7&8 **SIDE MAMBO** : Pas PG à G, revenir en appui sur PD, pas PG à côté du PD

Sect - 2: V-Step. Shake Hips, R, L, R With Flick. Shake Hips L, R, L With Flick.

1-2 **V STEP** | Pas PD en diagonale avant D, pas PG en diagonale avant G

3-4 | Pas PD arrière au centre, pas PG à côté du PD

5&6 **SHAKE HIPS/FLICK** : Pas PD à D et coup hanche à D, à G, à D et coup de PG derrière jambe D

7&8 **SHAKE HIPS/FLICK** : Pas PG à G et coup hanche à G, à D, à G et coup de PD derrière jambe G

Sect - 3: Diagonal Extended Shuffle Forward R, L.

1&2& **SHUFFFLE+** : Pas PD en diagonale avant D, glisser PG vers PD, pas PD devant, PG à côté du PD

3&4 **SHUFFFLE**: Pas PD devant, glisser PG à côté du PD, pas PD devant

5&6& **SHUFFFLE+** : Pas PG en diagonale avant G, glisser PD vers PG, pas PG devant, PD à côté du PG

7&8 **SHUFFFLE**: Pas PG devant, glisser PD à côté du PG, pas PG devant

***OPTION STYLE :** *pendant les chassés, vous pouvez pousser les deux mains vers l'avant sur les comptes (1-2-3-4 et 5-6-7-8)*

Sect - 4: Jazz Box ¼ Cross. Out, Out x2.

1-2 **JAZZ BOX** | Croiser PD devant PG, pivoter ¼ tour à D et pas PG arrière **(3h)**

3-4 ¼ **TURN/CROSS** | Pas PD à D, croiser PG devant PD

5 **OUT /BUMP** : Pas PD à D et coup hanche légèrement à D

6 **OUT /BUMP** : Pas PG à G et coup hanche légèrement à G

7 **OUT /BUMP** : Pas PD à D et coup hanche légèrement à D

8 **OUT /BUMP** : Pas PG à G et coup hanche légèrement à G