

HO-DOWN

Coreógrafa: Àngels h. Guix 'Chalky'. Mayo '03. Barcelona.

Descripción: 32 Counts, 4 paredes, Line Dance nivel Beginner. Ritmo Funky

Música: 'Ho-Down' by Paula Abdul. 'Pink' by Family Portrait

DESCRIPCIÓN PASOS

1-8: KICK BALL CHANGE, SHUFFLE x2, STEP, KICK y ¼ TURN Izquierda

- 1&2 Kick ball change con pie derecho
- 3&4 Shuffle hacia delante (D,I,D)
- 5&6 Shuffle hacia delante (I,D,I)
- 7 Paso pie derecho delante
- & Kick pie izquierdo delante
- 8 Girar ¼ a la izquierda sobre pie derecho y un paso largo pie izquierdo a la izquierda

9-16: GET DOWN, BODY RIGHT, BODY LEFT, GET UP and ARM MOVEMENTS, ¼ TURN TO LEFT

- & Bajar el cuerpo flexionando rodillas hasta 90°
- 1,2 Llevar el tronco del cuerpo aislado al lado derecho
- & Llevar el tronco del cuerpo aislado al centro
- 3,4 Llevar el tronco del cuerpo aislado al lado izquierdo
- &,5 Subir el cuerpo y juntar los pies
Movimiento de brazos: Realizar dos vueltas con ambas manos alrededor de sus muñecas
- & Hold
Movimiento de brazos: Flexionar brazo derecho 90° a la altura de la cabeza y el dorso de la mano izquierda bajo codo derecho
- 6 Hold
Movimiento de brazos: Extiende el brazo derecho hacia delante
- & Hold
Movimiento de brazos: Flexionar brazo izquierdo 90° a la altura de la cabeza y el dorso de la mano derecha bajo codo izquierdo
- 7 Hold
Movimiento de brazos: Extiende el brazo izquierdo hacia delante
- & Hold
Movimiento de brazos: Flexionar brazo derecho 90° a la altura de la cabeza y el dorso de la mano izquierda bajo codo derecho
- 8 Girar ¼ hacia la izquierda y paso pie derecho junto al izquierdo
Movimiento de brazos: Extiende el brazo derecho hacia delante

17-24: FLICK RIGHT, KICK BALL CHANGE, TOE TOUCH x4 (detrás, lado, detrás, lado)

- 1 Flick pie derecho hacia atrás
Movimiento de brazos: Flexionar brazo derecho 90° a la altura de la cabeza y el dorso de la mano izquierda bajo codo derecho
- 2 Pie derecho junto al izquierdo
Movimiento de brazos: Extiende el brazo derecho hacia delante
- 3&4 Kick ball change con pie derecho
- 5 Touch punta pie derecho detrás del pie izquierdo
Movimiento de brazos: Tocar hombro izquierdo con mano derecha
- 6 Touch punta pie derecho a la derecha
Movimiento de brazos: Extiende el brazo derecho hacia arriba
- 7 Touch punta pie derecho detrás del pie izquierdo
Movimiento de brazos: Tocar hombro izquierdo con mano derecha
- 8 Touch punta pie derecho a la derecha
Movimiento de brazos: Extiende el brazo derecho hacia abajo

25-32 HEEL SWITCHES, HEEL STRUT con SLIDE, SALSA STEP

- 1 Touch talón derecho delante
- & Paso pie derecho junto al izquierdo
- 2 Touch talón izquierdo delante
- & Paso pie izquierdo junto al derecho
- 3 Touch talón derecho delante
- & Paso pie derecho junto al izquierdo
- 4 Touch talón izquierdo delante
- & Paso pie izquierdo junto al derecho
- 5 Dar un paso muy largo sobre el talón (como en un heel strut)
- 6 Slide pie izquierdo hacia el derecho (pie derecho todavía está sobre el talón)
- & Paso sobre el pie derecho (terminando el Heel strut)
- 7&8 Salsa step delante sobre pie izquierdo

VOLVER A EMPEZAR

Julio 2003