

MIKA J&M

Coreógrafo: **Joan Morro y Ma José Calafat**. España.

Descripción: 4 paredes, nivel Novice/Newcomer, **64 counts. TAG 16 counts en la 2ª pared y RESTART en la 3ª pared.**

Música sugerida: **Live your life** by Mika Intro: Empieza enseguida.

Hoja redactada por Ma José Calafat

Motion: Two step

DESCRIPCION PASOS

1-8 HOOK COMBINATION + FLICK, STEP HEEL TURN X2

- 1 Talón pie D delante
- 2 Hook talón pie D delante rodilla izquierda
- 3 Talón pie D delante
- 4 Flick pie D detrás
- 5 Paso delante con talón pie D
- 6 ½ vuelta hacia la izquierda (6:00)
- 7 Paso delante con talón pie D
- 8 ½ vuelta hacia la izquierda (12:00)

9-16 VINE, ¼ TURN, UNWIND

- 9 Paso pie D lateral derecho
- 10 Paso pie I por detrás del pie D
- 11 Paso pie D lateral derecho
- 12 Touch pie I al lado del pie D
- 13 ¼ vuelta hacia la derecha con paso lateral izquierdo del pie I (3:00)
- 14 hold
- 15-16 Pie D por detrás del pie I y dar una vuelta entera hacia la derecha desenrollándonos (3:00)

17-24 LEFT HITCH X2, LOCK STEP

- 17 Point pie I al lado izquierdo
- 18 hitch pie I (junto rodilla pie D)
- 19 Point pie I al lado izquierdo
- 20 hitch pie I (junto rodilla pie D)
- 21 Paso delante pie I
- 22 Paso delante pie D por detrás del pie I
- 23 Paso pie I delante
- 24 Hold

25-32 STEP TURN, SWIVELS X3+1/2 TURN

- 25 Paso pie D delante
- 26 Hold
- 27 ½ vuelta hacia la izquierda (9:00)
- 28 Hold
- 29 Paso pie D delante
- 30 Swivels ambos pies hacia la derecha girando ¼ a la izquierda (mirando a las 6:00)
- 31 Swivels ambos pies hacia la izquierda
- 32 Swivels ambos pies hacia la derecha girando ¼ de vuelta hacia la izquierda (3:00) y al terminar mantener la pierna D estirada (preparada para empezar el siguiente paso)

33-40 STEP BACK X3, COASTER STEP

- 33 Paso detrás pie I
- 34 Paso detrás pie D
- 35 Paso detrás pie I
- 36 Hold
- 37 Paso detrás pie D
- 38 Paso detrás pie I junto al pie D
- 39 Paso delante pie D
- 40 Hold

41-48 FRONTAL FULL TURN, STEP TURN

- 41 Paso delante pie I
- 42 ½ vuelta hacia la izquierda (9:00)
- 43 ½ vuelta hacia la izquierda (6:00)
- 44 hold
- 45 Paso delante pie I
- 46 ½ vuelta hacia la izquierda (9:00)
- 47 Paso pie I delante
- 48 hold

49-56 TOE TOUCH+HIP BUMP X2 LEFT & RIGHT

- 49 Paso con punta pie I diagonal izquierda y bump con cadera I delante
- 50 Volver peso al pie D y bump cadera I detrás
- 51 Peso punta pie I y bump cadera I delante
- 52 Hold

- 53 Paso con punta pie I diagonal derecha y bump con cadera D delante
- 54 Devolver el peso al pie I y bump cadera D detrás
- 55 Peso sobre punta pie D y bump cadera D delante
- 56 Hold

57-64 STEP SIDE LEFT & RIGHT, TRIPLE TOE TOUCH LEFT + FLICK

- 57 Paso lateral hacia la izquierda con pie I
- 58 Paso lateral hacia la izquierda con pie D
- 59 Paso lateral hacia la derecha del pie D
- 60 Paso lateral hacia la derecha del pie I
- 61 Toe touch del pie I diagonal delante izquierda
- 62 Toe touch pie I en el sitio
- 63 Toe touch pie I en el sitio
- 64 Peso en pie I mientras hacemos flick hacia atrás con pierna D

TAG (16 counts)

1-8 En el sitio con las pies en 2ª realizaremos 8 tiempos haciendo knee pop con ambas rodillas al tiempo que subimos los brazos lateralmente con snaps hasta arriba.

9-16 En el sitio bajaremos los brazos de derecha a izquierda con recorrido semicircular al tiempo que iremos cambiando el peso de un pie a otro de acuerdo con los brazos (brazos D peso pie D y viceversa)

VOLVER A EMPEZAR