

# 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**

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 11 / 2009

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

**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 - pas PG côté G - CROSS PD derrière PG  
&3.4 **1/4 de tour G** . . . pas PG avant - pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG*)  
5&6 SHUFFLE D avant : pas PD avant - LOCK PG derrière PD (*PG à D du PD*) - pas PD avant  
7&8 **1 tour complet en avançant** : G. D. G.

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

- 1 pas PD avant  
2&3 **1/4 de tour D** . . . ROCK STEP latéral G côté G , revenir sur PD 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*) - pas PG côté G  
&6 HITCH genou D devant . . . **1/2 tour G** (*sur BALL du PG*) - pas PD côté D  
7&8 SAILOR STEP G : CROSS PG derrière PD - pas PD côté D - pas PG côté G

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

- 1& pas PD avant - SCUFF talon G avant  
2& HITCH genou G devant - pas PG avant  
3&4 SCUFF talon D avant - HITCH genou D devant - pas PD avant  
5& **1/4 de tour G** . . . pas PG avant - SCUFF talon D avant  
6& HITCH genou D devant - pas PD avant  
7&8 SCUFF talon a - HITCH genou G devant - pas PG avant \*\*

**\*\* 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 ↖ , revenir sur PG derrière - **1/4 de tour D** . . . pas PD avant ] **1 tour**  
3&4 **3/4 de tour D** . . . *avec TRIPLE STEPS* : G devant - pas PD côté D - pas PG côté G ] **complet**  
& HOOK talon D devant cheville G  
5&6 SHUFFLE D latéral : pas PD côté D - pas PG à côté du PD - pas PD côté D  
& HOOK talon G devant cheville D - SHUFFLE G latéral vers G : G. D. G.  
7&8 SHUFFLE G latéral : pas PG côté G - pas PD à côté du PG - pas PG côté G

**\*\* Sur le 4<sup>ème</sup> mur, dansez seulement 24 temps, et reprenez la Danse \*\***