

# THE BANANA DANCE

Chorégraphe : Adam Astmar

**Type :** Danse en Ligne, 32 Temps, 4 Murs

**Difficulté :** Débutante

**Musique :** *Banana* (feat Shaggy) par Conkarah, DJ Fle, **95 Bpm**, (CD : Minisiren Remix)

**Note Départ :** *16 temps sur Banana (feat Shaggy) par Conkarah, DJ Fle*

Comptes	Description	Suggestion Calling	Direction Sens
<b>Section 1</b>	<b>MAMBO FORWARD, MAMBO BACK, MAMBO SIDE RIGHT, MAMBO SIDE LEFT</b>		
1&2	Pas PD en Av, Revenir PdC sur PG en Ar, PD à côté PG,	Mambo Step	Sur place
3&4	Pas PG en Ar, Revenir PdC sur PD en Av, PG à côté PD,	Back Mambo	
5&6	Pas PD à D, Revenir PdC sur PG à G, PD à côté PG,	Mambo Right	
7&8	Pas PG à G, Revenir PdC sur PD à D, PG à côté PD,	Mambo Left	
<b>Section 2</b>	<b>V STEPS, SKATE HIPS RIGHT, LEFT, RIGHT WITH FLICK, SKATE HIPS LEFT, RIGHT, LEFT WITH FLICK</b>		
1-2	Pas PD en diagonale Av D, Pas PG à G,	Out Out	Sur place
3-4	Pas PD en Ar, PG à côté PD,	In In	
5&6	Pousser Hanche D à D, La ramener au centre, Pousser Hanche D à D et Lancer Talon PG derrière Jambe D,	Bump & Flick	
7&8	Pousser Hanche G à G, La ramener au centre, Pousser Hanche G à G et Lancer Talon PD derrière Jambe G,	Bump & Flick	
<b>Section 3</b>	<b>DIAGONAL EXTENDED SHUFFLE FORWARD RIGHT LEFT</b>		
1&2&	En diagonale Av D, Pas PD en Av, PG à côté PD, Pas PD en Av,	Right Run	Av
3&4	PG à côté PD, Pas PD en Av, PG à côté PD,		
5&6&	En diagonale Av G, Pas PG en Av, PD à côté PG, Pas PG en Av,	Left Run	
7&8	PD à côté PG, Pas PG en Av, PD à côté PG, Option : sur les temps tendre les bras vers l'avant		
<b>Section 4</b>	<b>JAZZBOX ¼ CROSS, OUT OUT X2</b>		
1-2	Croiser PD devant PG, ¼ t à D avec Pas PG en Ar,	Jazzbox ¼ Right	¼ D (3h)
3-4	Pas PD à D, Croiser PG devant PD,	Cross	
5-6	Pas PD à D en poussant légèrement Hanche D à D, Pas PG à G en poussant légèrement Hanche G à G,	Bump Bump	Sur place
7-8	Pas PD à D en poussant légèrement Hanche D à D, Pas PG à G en poussant légèrement Hanche G à G,	Bump Bump	

*Recommencer en gardant votre sourire*

*Si vous constatez une erreur de traduction, je vous remercie de le signaler à l'adresse mail ci-dessous*

# The Banana Dance



**Count:** 32      **Wall:** 4      **Level:** Absolute Beginner

**Choreographer:** Adam Åstmar (SE) (July 2020)

**Music:** Conkarah, Shaggy & DJ Fle - Banana (Minisiren Remix) by [3:30] [95 bpm]

**Intro: 16 counts, approx. 10 seconds, starting on the first clear beat.**

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

- 1 & 2      (1) Rock forward on RF. (&) Recover on LF. (2) Close RF next to LF.  
3 & 4      (3) Rock back on LF. (&) Recover on RF. (4) Close LF next to RF.  
5 & 6      (5) Rock to the right on RF. (&) Recover on LF. (6) Close RF next to LF.  
7 & 8      (7) Rock to the left on LF. (&) Recover on RF. (8) Close LF next to RF.

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

- 1 – 2      (1) Step out to the right diagonal on RF. (2) Step out to the left diagonal on LF.  
3 – 4      (3) Step back on RF. (4) Close LF next to RF.  
5 & 6      (5) Step to the right on RF bumping hips to the right. (&) Bump hips to the left.  
            (6) Bump hips to the right flicking LF behind RF.  
7 & 8      (7) Bump hips to the left. (&) Bump hips to the right. (8) Bump hips to the left  
            flicking RF behind LF.

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

- 1 & 2 &      (1) Step forward to the right diagonal on RF. (&) Close LF next to RF. (2) Step  
            forward to the right diagonal on RF. (&) Close LF next to RF.  
3 & 4      (3) Step forward to the right diagonal on RF. (&) Close LF next to RF. (4) Step  
            forward to the right diagonal on RF.  
5 & 6 &      (5) Step forward to the left diagonal on LF. (&) Close RF next to LF. (6) Step  
            forward to the left diagonal on LF. (&) Close RF next to LF.  
7 & 8      (7) Step forward to the left diagonal on LF. (&) Close RF next to LF. (8) Step  
            forward to the left diagonal on LF.

**Optional: When doing the shuffles forward, you can push arms forward on every full count.**

**Example: Push (1), Push (2), Push (3), Push (4), etc.**

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

- 1 – 2      (1) Cross RF over LF. (2) Turn ¼ right stepping back on LF. {3:00}  
3 – 4      (3) Step to the right on RF. (4) Cross LF over RF.  
5 – 6      (5) Step to the right on RF slightly bumping hips right. (6) Step to the left on LF  
            slightly bumping hips left.  
7 – 8      (7) Step to the right on RF slightly bumping hips right. (8) Step to the left on LF  
            slightly bumping hips left.

**Have fun!**