



Macarena

Choreograaf :

Soort Dans : 4 wall line dance

Niveau : Beginner / Intermediate

Tellen : 16

Muziek : "Macarena" by Los Del Rios

Right Arm Out, Left Arm Out, Right Palm Up, Left Palm Up

- 1 strek R arm voor, handpalm naar beneden
(L hak omhoog, R hak omlaag)
- 2 strek L arm voor, handpalm naar beneden
(R hak omhoog, L hak omlaag)
- 3 draai R handpalm naar boven
(L hak omhoog, R hak omlaag)
- 4 draai L handpalm naar boven
(R hak omhoog, L hak omlaag)

Fold Right Arm, Fold Left Arm, Cover Right Ear, Cover Left Ear

- 1 plaats R hand op L bovenarm
(L hak omhoog, R hak omlaag)
- 2 plaats L hand op R bovenarm
(R hak omhoog, L hak omlaag)
- 3 plaats R hand op R oor
(L hak omhoog, R hak omlaag)
- 4 plaats Lhand op L oor
(R hak omhoog, L hak omlaag)

Right To Left Hip, Left To Right Hip, Right To Right Hip, Left To Left Hip

- 1 plaats R hand op L heup
(L hak omhoog, R hak omlaag)
- 2 plaats L hand op R heup
(R hak omhoog, L hak omlaag)
- 3 plaats R hand op R heup
(L hak omhoog, R hak omlaag)
- 4 plaats L hand op L heup
(R hak omhoog, L hak omlaag)

Hip Rolls With $\frac{1}{4}$ Turn Left (buig de knieën tijdens de hip rolls en draaien op bal voet)

- 1 L heup voor, R heup achter
(begin traag $\frac{1}{4}$ linksom)
- & R schouder voor, L schouder achter
- 2 L schouder voor, R schouder achter
- & R schouder voor, L schouder achter
- 3 L schouder voor, R schouder achter
- & R schouder voor, L schouder achter
- 4 L schouder voor, R schouder achter
(beëindig draai $\frac{1}{4}$ linksom)
- & R schouder voor, L schouder achter

Begin opnieuw