



Bella Ciao Ez

Musique :

« Bella Ciao »

par Naestro, Maître Gims, Vitaa, Slimane &
Dadju

Niveau :

Débutant

Chorégraphes :

Mégane Henry & Jorian Delahaie

Description :

32 temps

2 murs

1 Tag

Intro :

Lexique : PD=Pied droit, PG=Pied Gauche,
D=Droite, G=Gauche
PdC=Poids du corps

TRIPLE STEP FORWARD X2, STEP BACK X4

1&2 PD devant en diagonale, PG à côté PD, PD devant
3&4 PG devant en diagonale, PD à côté PG, PG devant
5 - 6 Recule PD, recule PG
7 - 8 Recule PD, recule PG

ROCK SIDE TOGETHER X2, 1/4 PADDLE X4

1&2 PD à D, revenir PdC PG, PD à côté PG
3&4 PG à G, revenir PdC PD, PG à côté PD
5 - 6 1/4 tour à G, pointe PD à D, 1/4 tour à G, pointe PD à D
7 - 8 1/4 tour à G, pointe PD à D, 1/4 tour à G, pointe PD à D

ROCK STEP, ROCK SIDE, COASTER STEP

1 - 2 PD en avant, revenir PdC PG
3 - 4 PD à D, revenir PdC PG
5&6 PD derrière, PG à côté PD, PD devant

ROCK STEP, ROCK SIDE, SAILOR STEP 1/2 TURN

1 - 2 PG en avant, revenir PdC PD
3 - 4 PG à G, revenir PdC PD
5&6 PG croisé derrière PD, 1/2 tour à G PD à D, PG à G

JAZZ BOX

1 - 2 Croise PD devant PG, PG derrière
4-5-6 PD à D, PG devant

TAG à la fin du 6ième mur à 12h

Faire 4 fois

1-2-3 PD devant, sweep du PG de l'arrière vers l'avant pose PG devant PD, PD à D
4-5-6 PG derrière, sweep du PD de l'avant vers l'arrière avec un 1/4 de tour à D pose PD
derrière PG, PG à G