

# Na Mara



**Chorégraphe :** Maggie Gallagher (GBR - 2002)

**Niveau :** Intermédiaire

**Description :** Danse en ligne, 32 temps, 4 murs, 1 Restart, 1 Ending

**Musique :** "Na Mara" (90 bpm) par The Borderers (CD : Inspired!)

**Démarrage :** après les 64 temps d'intro (42 secondes)

## **CROSS & BEHIND, 1/4, STEP, 1/2 PIVOT, RIGHT-LOCK-STEP, TRIPLE FULL TURN**

- 1&2 PD croiser devant PG, PG à G, PD croiser derrière PG  
&3-4 PG à G avec 1/4 tour à G, PD devant, PD+PG 1/2 tour à G  
5&6 PD devant, PG croiser derrière et à D du PD, PD devant  
7&8 Tour complet à D en trois petits pas devant (PG-PD-PG)

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

- 1 PD devant  
2&3 1/4 tour à G, PG à G (rock), PD remettre PdC sur PD, PG croiser devant PD  
4 PD à D,  
&5 PD 1/2 tour à G, lever le genou G, PG pas à G  
&6 PG 1/2 tour à G, lever le genou D, PD pas à D  
7&8 PG croiser derrière le PD, PD pas à D, PG pas à G

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

- 1&2& PD devant, PG shot en avant (pointe effleurant le sol), PG lever le genou, PG devant  
3&4 PD shot en avant pointe effleurant le sol, PD lever le genou, PD devant  
5&6& PG 1/4 de tour à G en tapant du pied, PD shot en avant (pointe effleurant le sol), PD lever genou, PD devant  
7&8 PG shot en avant (pointe effleurant le sol), PG lever genou, PG pas devant

## **CROSS-ROCK-1/4, STEP-TURN-SIDE, HOOK-SIDE SHUFFLE, HOOK-SIDE SHUFFLE**

- 1&2 PD croiser devant PG, PG revenir PdC sur PG, PD à D avec 1/4 de tour à D  
3&4 PG devant, PG+PD 3/4 de tour à D, PG à G  
&5 PD plier la jambe devant la cheville G, PD à D  
&6 PG poser à côté PD, PD à D  
&7 PG plier jambe devant la cheville D, PG à G  
&8 PD poser à côté PG, PG à G

## **RESTART**

Au 4ème mur uniquement, danser jusqu'au compte 24, puis recommencer au début.

## **OPTIONAL ENDING**

La danse se termine avec la musique au compte 16.

Si on souhaite finir la danse face au premier mur, ajouter 1/4 de tour lors du sailor step.