

Pollina Reggae



Difficulté: Débutant
Type: 4 murs, 32 temps
Chorégraphie: Ivonne Verhagen (NL) & Guests Sejour Texas Side Step- Sicilia, Sept 2022
Musique: No Woman, No Cry par Yann Muller
Traduit par: Linda Grainger, Fribourg
Intro: 16 temps (18 sec)

Walk, Walk, Shuffle, Rock Step, Shuffle 1/2 Turn

1-2 Pas droit devant, pas gauche devant
3&4 Pas droit devant, ramener le pied gauche près du pied droit, pas droit devant
5-6 Rock le pied gauche devant, revenir sur le pied droit
7&8 Pivoter 1/4 de tour à gauche et pas gauche à gauche, ramener le pied droit près du pied gauche, pivoter 1/4 de tour à gauche et pas gauche devant (6 :00)

Side, Together, Side Chasse, Cross Rock Step, Shuffle 1/4 Turn

1-2 Pas droit à droite, pas gauche près du pied droit
3&4 Pas droit à droite, ramener le pied gauche près du pied droit, pas droit à droite
5-6 Croiser le pied gauche devant le pied droit, revenir sur le pied droit
7&8 Pas gauche à gauche, ramener le pied droit près du pied gauche, pivoter 1/4 de tour à gauche et pas gauche devant (3 :00)

Pivot 1/2 Turn, Shuffle, Pivot 1/2 Turn, Shuffle

1-2 Pas droit devant, pivoter 1/2 tour à gauche et poids sur le pied gauche (9 :00)
3&4 Pas droit devant, ramener le pied gauche près du pied droit, pas droit devant
5-6 Pas gauche devant, pivoter 1/2 tour à droite et poids sur le pied droit (3 :00)
7&8 Pas gauche devant, ramener le pied droit près du pied gauche, pas gauche devant

Mambo Forward, Mambo Back, Mambo Side, Mambo Side

1&2 Rock le pied droit devant, revenir sur le pied gauche, pas droit derrière
3&4 Rock le pied gauche derrière, revenir sur le pied droit, pas gauche devant
5&6 Rock le pied droit à droite, revenir sur le pied gauche, pas droit près du pied gauche
7&8 Rock le pied gauche à gauche, revenir sur le pied droit, pas gauche près du pied droit

Chorégraphers : Ivonne Verhagen ([ivonneverhagen 70@gmail.com](mailto:ivonneverhagen70@gmail.com))

Remco Zwijgers/De Rosa Carmela/Anais Bruckmann/Marielle Hiller/Beatrice Gygax/Milena Negro/Josiane Denereaz/Rebecca Obrist/Sandra Jeanneret