



# ZUMBA

**CHOREGRAPHE :** Jose Miguel Belloque VANE & Roy Verdonk  
**MUSIQUE :** Zumba de Este Habana  
**TYPE DE DANSE:** Ligne, 64 temps, 2 murs  
**NIVEAU :** Intermédiaire

Intro : après 32 comptes, à la 17<sup>ème</sup> seconde, sur le mot Zumba

## **1-8 – HEEL GRIND R, COASTER STEP R, HEEL GRIND L, COASTER STEP L**

1 - 2 Ecraser le talon D devant en pivotant la pointe D levée de G à D (Pied G décollé du sol), poser PG sur place  
3&4 PD (sur la plante) derrière, PG (sur la plante) rejoint PD, PD devant  
5 - 6 Ecraser le talon G devant en pivotant la pointe G levée de D à G (pied D décollé du sol), poser PD sur place  
7&8 PG (sur la plante) derrière, PD (sur la plante) rejoint PG, PG devant

## **9-16 – STEP TURN ½ LEFT (x2), 4 WALKS FORWARD WITH SHOULDERS SHIMMMIES**

1 - 2 PD devant, ½ tour à gauche (appui sur PG devant)  
3 - 4 PD devant, ½ tour à gauche (appui sur PG devant)  
5 - 6 - 7 - 8 Pas de marche en avant : PD devant, PG devant, PD devant, PG devant  
*Option* : sur les comptes 5 à 8, bouger les épaules d'avant en arrière)

## **17-24 – MAMBO RIGHT, MAMBO LEFT, SIDE, TOGETHER, CHASSE RIGHT**

1&2 PD à droite, revenir sur PG, PD à côté du PG  
3&4 PG à gauche, revenir sur PD, PG à côté du PD  
5 - 6 PD à droite, PG à côté du PD  
7&8 Pas chassé latéral à droite : PD à droite, PG à côté du PD, PD à droite

## **25-32 – MAMBO LEFT, MAMBO RIGHT, SIDE, TOGETHER, CHASSE LEFT with ¼ TURN to LEFT**

1&2 PG à gauche, revenir sur PD, PG à côté du PD  
3&4 PD à droite, revenir sur PG, PD à côté du PG  
5 - 6 PG à gauche, PD à côté du PG  
7&8 Pas chassé latéral à gauche avec ¼ de tour G : PG à gauche, PD à côté du PG, ¼ de tour à gauche + PG devant (9 :00)

### Option

1 - 2 Pointer PG légèrement en diagonale arrière à gauche, ramener PG à côté du PD  
3 - 4 Pointer PD légèrement en diagonale arrière à droite, ramener PD à côté du PG

## **33-40 – CROSS HEEL R, SIDE L, CROSS R, TOUCH L SIDE, CROSS HEEL L, SIDE R, CROSS L, TOUCH R SIDE**

1 - 2 - 3 - 4 Croiser PD (sur le talon) devant PG, PG à G, croiser PD devant PG, pointer PG à G  
5 - 6 - 7 - 8 Croiser PG (sur le talon) devant PD, PD à D, croiser PG devant PD, pointer PD à D

## **41-48- SAILOR R, SAILO L, LOCK BEHIND, UNWIND ½ TURN R, LEAN BACK, RECOVER with FLICK**

1&2 PD (sur la plante) croisé derrière PG, PG à gauche (sur la plante), PD à droite  
3&4 PG (sur la plante) croisé derrière PD, PD à droite (sur la plante), PG à gauche  
5 - 6 Croiser PD derrière PG, dérouler en ½ tour à droite (3 :00)  
7 - 8 Se pencher en arrière, revenir + coup de PD derrière

## **49-56- SHUFFLE FORWARD R, STEP TURN ½ R, SHUFFLE FORWARD L, STEP TURN ½ L**

1&2 Pas chassé avant : PD devant, PG à Côté du PD, PD devant  
3 - 4 PG devant, ½ tour à D (appui sur PD devant)  
5&6 Pas chassé avant : PG devant, PD à côté du PG, PG devant  
7 - 8 PD devant, ½ tour à gauche (appui sur PG devant)

## **57-64- JAZZ BOX with ¼ TURN R, SIDE STEP with TOUCH (x2)**

1 - 2 PD croisé par dessus PG, PG derrière  
3 - 4 ¼ de tour à droite + PD à droite, PG croisé devant PD  
5 - 6 PD à droite, pointer PG à gauche  
7 - 8 PG à gauche, pointer PD à droite

*Style :*  
sur les comptes 5 et 7 : plier les genoux  
sur les comptes 6 et 8 : se redresser pour les touches

**RECOMMENCER AU DEBUT AVEC LE SOURIRE**