



# SHAMBALA



**Chorégraphe : Ria VOS Pays-Bas Décembre 2011**

**Niveau : Novice**

**Descriptif : Danse en ligne - 4 murs - 64 temps - Sens de rotation de la danse: CCW**

**Musique : Shambala Dr Victor & The Rasta Rebels BPM 124 Introduction: \* 48 temps**

- 1-8 KICK/POINT DIAGONALLY FORWARD, SIDE POINT, TURN ¼ RIGHT, TURN ¼ RIGHT, SAILOR RIGHT, SAILOR LEFT**  
1-2 CROSS/KICK PD devant jambe G ↖ - POINTE PD côté D  
3-4 ¼ de tour à D ... pas PD avant - ¼ de tour à D ... pas PG côté G **6H**  
5&6 SAILOR STEP D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - pas PD côté D  
7&8 SAILOR STEP G : CROSS PG derrière PD - pas PD côté D - pas PG côté G
- 9-16 KICK/POINT DIAGONAL, FORWARD, SIDE POINT, TURN ¼ RIGHT, TURN ¼ RIGHT, SAILOR RIGHT, SAILOR LEFT TURN ¼ LEFT**  
1-2 CROSS/KICK PD devant jambe G ↖ - POINTE PD côté D  
3-4 ¼ de tour à D ... pas PD avant - ¼ de tour à D ... pas PG côté G **12H**  
5&6 SAILOR STEP D : CROSS PD derrière PG - pas PG côté G - pas PD côté D  
7&8 SAILOR STEP G : CROSS PG derrière PD - ¼ de tour à G ... pas PD côté D - pas PG avant **9H**
- 17-24 STEP, TURN ½ LEFT, SHUFFLE FORWARD, TURN ½ RIGHT AND STEP BACK, TURN ¼ RIGHT, CROSS ROCK**  
1-2 STEP TURN : pas PD avant - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PD ... prendre appui sur PG **3H**  
3&4 TRIPLE STEP D avant : pas PD avant - pas PG à côté du PD - pas PD avant  
5-6 ½ tour à D ... pas PG arrière - ¼ de tour à D ... pas PD côté D **12H**  
7-8 CROSS ROCK PG devant PD - revenir sur PD arrière
- 25-32 & TOUCH & BUMP, & HEEL & TOUCH TURN ¼ LEFT, & HEEL-HOOK-HEEL, & TOUCH & BUMP**  
&1 Pas PG légèrement arrière sur diagonale G - TOUCH PD à côté du PG  
&2 HIP LIFT D - revenir à la position initiale (appui PG)  
&3 Pas PD légèrement arrière - TAP talon G en avant  
&4 ¼ de tour à G ... pas PG côté G - TOUCH PD à côté du PG **9H**  
&5 Pas PD légèrement arrière - TAP talon G en avant  
&6 HOOK PG devant jambe D - TAP talon G en avant  
&7 Pas PG légèrement avant sur diagonale G - TOUCH PD à côté du PG  
&8 HIP LIFT D - revenir à la position initiale (appui PG) \* RESTART ici pendant le 2ème mur
- 33-40 RIGHT STEP & BUMP FORWARD, STEP TURN ½ RIGHT, LEFT STEP & BUMP FORWARD, STEP TURN ¼ LEFT**  
1&2 ROCK STEP PD avant avec BUMP hanche D avant - revenir sur PG arrière - pas PD avant  
3-4 STEP TURN : pas PG avant - 1/2 tour PIVOT à D sur BALL PG ... prendre appui sur PD **3H**  
5&6 ROCK STEP PG avant avec BUMP hanche G avant - revenir sur PD arrière - pas PG avant  
7-8 STEP TURN : pas PD avant - 1/4 tour PIVOT à G sur BALL PD ... prendre appui sur PG **12H**
- 41-48 CROSS SHUFFLE, TURN ½ LEFT, CROSS SHUFFLE, SIDE ROCK, & SIDE ROCK**  
1&2 CROSS SHUFFLE D vers G : CROSS PD devant PG - petit pas PG côté G - CROSS PD devant PG  
& HINGE: ½ tour à G sur BALL PD **6H**  
3&4 CROSS SHUFFLE G vers D : CROSS PG devant PD - petit pas PD côté D - CROSS PG devant PD  
5-6& ROCK STEP latéral D - revenir sur PG côté G  
& SWITCH : pas PD à côté du PG  
7-8 ROCK STEP latéral G - revenir sur PD côté D
- 49-56 LEFT STEP & BUMP FORWARD, STEP TURN ½ LEFT, RIGHT STEP & BUMP FORWARD, STEP TURN ¼ RIGHT**  
1&2 ROCK STEP PG avant avec BUMP hanche G avant - revenir sur PD arrière - pas PG avant  
3-4 STEP TURN : pas PD avant - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PD ... prendre appui sur PG **12H**  
5&6 ROCK STEP PD avant avec BUMP hanche D avant - revenir sur PG arrière - pas PD avant  
3-4 STEP TURN : pas PG avant - 1/4 tour PIVOT à D sur BALL PG ... prendre appui sur PD **3H**
- 57-64 CROSS SHUFFLE, TURN ½ RIGHT CROSS SHUFFLE, SIDE ROCK, & SIDE ROCK**  
1&2 CROSS SHUFFLE G vers D : CROSS PG devant PD - petit pas PD côté D - CROSS PG devant PD  
& HINGE: ½ tour à D sur BALL PG **9H**  
3&4 CROSS SHUFFLE D vers G : CROSS PD devant PG - petit pas PG côté G - CROSS PD devant PG  
5-6& ROCK STEP latéral G - revenir sur PD côté D  
& SWITCH : pas PG à côté du PD  
7-8 ROCK STEP latéral D - revenir sur PG côté G

\* RESTART pendant le 2ème mur après 32 comptes (vous êtes alors face à 6H)

**Source : Fiche de la chorégraphe. Traduction et mise en page : HAPPY DANCE TOGETHER** Janvier 2012

[lenid.baroin@wanadoo.fr](mailto:lenid.baroin@wanadoo.fr) <http://www.happy-dance-together.com/>

Si vous constatez des erreurs par rapport à l'original, je vous remercie de m'en informer