

Mas Macarena

4 muurs lijndans

Dans sequence: AA, BBB, AA, BB, AA, B

Part A:

Macarena Movements 1

- 1 duw heupen Re, Re hand voor, palm neer
- 2 duw heupen Li, Li hand voor, palm neer
- 3 duw heupen Re, Re hand, palm op
- 4 duw heupen Li, Li hand palm op
- 5 duw heupen Re, Re hand op Li schouder
- 6 duw heupen Li, Li hand op Re schouder
- 7 duw heupen Re, Re hand achter hoofd
- 8 duw heupen Li, Li hand achter hoofd

Macarena Movements 2

- 9 duw heupen Re, Re hand op Li heup
- 10 duw heupen Li, Li hand op Re heup
- 11 duw heupen Re, Re hand op Re bil
- 12 duw heupen Li, Li hand op Li bil
- 13 draai heupen Li
- 14 draai heupen Li
- 15 laat handen los
- 16 spring met $\frac{1}{4}$ draai Li

Part B:

Half Rumba Box, Curtsy, Back, Sweep, Weave, Turning Chasse

- 1 RV stap opzij
- & LV stap naast RV
- 2 RV stap voor
- 3 LV stap voor
- & RV tik teen gekruist achter LV
- 4 RV stap achter
- & LV zwaai achter
- 5 LV kruis achter RV
- & RV stap opzij
- 6 LV kruis over RV
- 7 RV stap iets opzij
- & LV stap naast RV
- 8 RV stap voor **na** $\frac{1}{4}$ draai Re

Pivot Step, Roll, Step, Step, Scuff, Out Out, Ball Cross, Side Step

- 9 LV stap voor
- & draai $\frac{1}{2}$ Re
- 10 LV stap voor
- 11 RV stap achter **na** $\frac{1}{2}$ draai Li
- & LV stap voor **na** $\frac{1}{2}$ draai Li
- 12 RV stap voor
- 13 LV stap voor
- & RV stuit hak voor
- 14 RV stap iets voor en opzij
- & LV stap iets opzij
- 15 RV stap naast LV
- & LV kruis over RV
- 16 RV stap opzij

Back Cross Mambo, $\frac{1}{4}$ Sailor Turn, Lock Step, Mambo $\frac{1}{4}$ Turn

- 17 LV stap en wieg gekruist achter RV
- & RV wieg terug
- 18 LV stap opzij
- 19 RV kruis achter RV **na** $\frac{1}{4}$ draai Re
- & LV stap iets opzij
- 20 RV stap iets voor
- 21 LV stap voor
- & RV kruis dicht achter LV
- 22 LV stap voor
- 23 RV stap en wieg voor
- & LV wieg terug
- 24 RV stap opzij **na** $\frac{1}{4}$ draai Re

Cross Samba, $\frac{1}{8}$ Curtsy, Step Back, Sweep, $\frac{1}{2}$ Sailor Turn, $\frac{1}{8}$ Turn-Side Mambo Cross

- 25 LV kruis over RV
- & RV stap opzij op teen
- 26 LV stap opzij
- 27 RV stap voor **na** $\frac{1}{8}$ draai Li
- & LV tik teen achter
- 28 LV stap achter
- & RV zwaai achter
- 29 RV kruis achter **na** $\frac{1}{2}$ draai Re
- & LV stap iets opzij
- 30 RV stap iets voor
- 31 LV stap en wieg opzij **na** $\frac{1}{8}$ draai Re
- & RV wieg terug
- 32 LV kruis over RV

1 **Begin opnieuw**

Muziek : Gente De Zona ft Los Del Rio
Titel : Mas Macarena
BPM : 104 tellen/min
Intro : 32 tellen op zang
Niveau : 2 (Phrased)
Chor. : Wil Bos
Ned. Bew. : Frank Loogman

