

The Banana Dance

Choreographie: Adam Åstmar

Beschreibung: 32 count, 4 wall, absolute beginner line dance; no restarts, no tags
Musik: **Banana (feat. Shaggy) [DJ Fle - Minisiren Remix]** von Conkarah
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen, auf den ersten schweren Beat



S1: Mambo forward, Mambo back, Mambo side r + l

- 1&2 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß an linken heransetzen
- 3&4 Schritt nach hinten mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß an rechten heransetzen
- 5&6 Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß an linken heransetzen
- 7&8 Schritt nach links mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß an rechten heransetzen

S2: Out, out, in, in (V-steps), side/hip bumps r + l (with flicks)

- 1-2 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Kleinen Schritt nach links mit links
- 3-4 Schritt zurück in die Ausgangsposition mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen
- 5&6 Schritt nach rechts mit rechts/Hüften nach rechts, links und wieder nach rechts schwingen/linken Fuß hinter rechtem Bein hoch schnellen
- 7&8 Schritt nach links mit links/Hüften nach links, rechts und wieder nach links schwingen/rechten Fuß hinter linkem Bein hoch schnellen

S3: Extended shuffle forward r + l (with arm movements)

- 1&2 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts
- &3&4 &2 2x wiederholen
- 5&6 Schritt nach schräg links vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach schräg links vorn mit links
- &7&8 &6 2x wiederholen
(Option: Auf jeden vollen Beat die Arme nach vorn schieben)

S4: Jazz box turning ¼ r with cross, out, out 2x (with hip bumps)

- 1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (3 Uhr)
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß über rechten kreuzen
- 5-6 Schritt nach rechts mit rechts/Hüften nach rechts schwingen - Schritt nach links mit links/Hüften nach links schwingen
- 7-8 Wie 5-6

Wiederholung bis zum Ende