



«La Country, la danse qui muscle les mollets et le cerveau.»

## ***Bosa Nova***

**Chorégraphe :** Phil Dennington  
**Description :** En lignes 4 murs – 64 temps  
**Niveau :** Débutants

### **1-8 SIDE TOGETHER SIDE TOUCH – SIDE TOGETHER SIDE KICK**

1-2 PG pose à G PD pose près du PG  
3-4 PG pose à G PD pose plante près du PG  
5-6 PD pose à D PG pose près du PD  
7-8 PD pose à D PG kick en diagonale G

### **9-16 SIDE CROSS SIDE KICK – BEHIND SIDE CROSS HOLD**

1-2 PG pose sur place PD pose croisé devant PG  
3-4 PG pose à G PD kick en diagonale D  
5-6 PD pose croisé derrière PG PG pose à G  
7-8 PD pose croisé devant PG Rester

### **17-24 MAMBO BOX**

1-2 PG pose à G PD pose près du PG  
3-4 PG avance Rester  
5-6 PD pose à D PG pose près du PD  
7-8 PD recule Rester

### **25-32 SIDE TOGETHER SIDE HOLD – SAILOR STEP 1/4 TURN HOLD**

1-2 PG pose à G PD pose près du PG  
3-4 PG pose à G Rester  
5-6 PD pose en arrière avec 1/4 tour D PG pose près du PD  
7-8 PD avance Rester

### **33-40 LEFT FORWARD LOCK STEP HOLD – RIGHT FORWARD LOCK STEP HOLD**

1-2 PG avance PD "bloqué" derrière PG  
3-4 PG avance Rester  
5-6 PD avance PG "bloqué" derrière PD  
7-8 PD avance Rester

### **41-48 FORWARD MAMBO HOLD – BACK COASTER STEP HOLD**

1-2 PG pose devant PD reprend PdC sur place  
3-4 PG pose près du PD Rester  
5-6 PD pose en arrière PG pose près du PD  
7-8 PD avance Rester

### **49-56 STEP TURN STEP HOLD – FULL TURN LEFT HOLD**

1-2 PG avance PD reprend PdC après 1/2 tour D  
3-4 PG avance Rester  
5-6 PD recule avec 1/2 tour G PG avance avec 1/2 tour G  
7-8 PD avance Rester

### **57-64 WALK HOLD X3 – STOMP HOLD**

1-2 PG avance Rester  
3-4 PD avance Rester  
5-6 PG avance Rester  
7-8 PD stomp près du PG, PdC sur PD Rester

**E-mail :** [countryseniors@free.fr](mailto:countryseniors@free.fr) - 01 40 44 43 79 (10h-20h) – <http://countryseniors.free.fr>