



LONG-U

Counts: 32 Cercle / Intrercanvi parella

Autors: David Villellas (Lizard) i Mercè Orriols (Abril 2006)

Cançó del ball: Bruce Springsteen " Pay Me My Money Down"

Album: We Shall Overcome - The Seeger Sessions (2006)

Derailers " Jackpot" - Album: Jackpot (1996)

Aquest ball està dedicat a tots els alumnes de l'Escola de ball BAILONGU, d'aquí el nom: Ball LONG-U

Es balla en cercle, les noies per la part de fora del cercle, en el sentit de les agulles del rellotge i els nois per la part de dins, en sentit contrari.

PASSOS COMUNS, NOI NOIA

STEPS, KICK STOMP

1-2 Pas endavant amb la dreta, pas endavant amb l'esquerra (*hem deixat la parella original i trobem a la següent persona*)

3-4 Puntada de peu davant amb la dreta, stomp dreta al lloc (amb la nova parella)

STEPS, KICK STOMP

5-6 Pas endavant amb l'esquerra, pas endavant amb la dreta (*hem deixat la parella original i trobem a la següent persona*)

7-8 Puntada de peu davant amb l'esquerra, stomp esquerra al lloc (amb la nova parella)

(Al trobar la parella, ens agafem de les mans dretes- Estem de cara a l'altre)

STEPS , STOMPS, (R&L&R) , $\frac{1}{4}$ TURN, SCUFF,

9-10 Pas amb la dreta a la dreta, stomp peu esquerre al lloc
(quedem l'un davant de l'altre)

11-12 Pas amb l'esquerra a l'esquerra, stomp amb la dreta al lloc

13-14 Pas amb la dreta a la dreta, stomp peu esquerre al lloc
(quedem l'un davant de l'altre)

15-16 Pas amb l'esquerra fent $\frac{1}{4}$ de volta a l'esquerra, scuff amb el peu dret

STEPS FORWARD, KICK, STEPS BACK, STOMP

(Ens deixem de la mà dreta)

17-20 Passos endavant: dreta, esquerra, dreta i puntada de peu amb l'esquerra davant

21-24 Passos enrera: esquerra, dreta, esquerra i stomp amb la dreta al costat de l'esquerra



*Estem de costat, però la noia mirant cap a fora del cercle i el noi cap a dintre.
(Ens agafem de la mà dreta una altra vegada)*

ROCKING CHAIR

25-26 Rock step dreta davant i tornem el pes al peu esquerre
27-28 Rock step dreta darrera i tornem el pes al peu esquerre

PASSOS NOI

JAZZ BOX WITH $\frac{1}{4}$ TURN RIGHT

29-32 Creuar peu dret per davant de l'esquerre, pas peu esquerre enrera, pas dret girant $\frac{1}{4}$ de volta a la dreta, stomp peu l'esquerre al costat del dret.

PASSOS NOIA

$\frac{3}{4}$ TURN LEFT, STOMP

29-32 Girar $\frac{3}{4}$ de volta a l'esquerra: Dret, Esquerre, Dret, stomp amb l'esquerre al costat del dret

*En els passos del 29 al 32 la mà dreta del noi passa per sobre el cap de la noia per ajudar-la a girar
Ens tornem a deixar anar de les mans per continuar avançant cap a una altra parella*

TORNAR A COMENÇAR