



LOSE IT

Coreógrafo: Guyton Mundy & Barry Durand

Descripción: Fraseado, 4 Paredes, Line Dance, Nivel Intermedate

Música sugerida: "Just Loose it" By Eminem

Traducido por: Vanessa González (Ness)

Video: <http://www.youtube.com/watch?v=juDZ4vr69ns>

Secuencia A, A, los primeros 16 A, B, A, A, B, A, A, A, B, A, A

En la 3ª pared haz los primeros 16 counts del baile terminando con el peso en el pie izquierdo

DESCRIPCIÓN DE PASOS

A 32 counts

1-8 Skate, rock/recover, cross, side step, toes in, heels in, head tilts

1-2 Skate adelante con pie derecho, skate adelante con pie izquierdo

3&4 rock pie derecho a la derecha, recupera el peso en el pie izquierdo, cruza pie derecho por delante del izquierdo

5&6 Paso pie izquierdo a la izquierda, lleva las puntas de los pies hacia adentro, lleva los tacones hacia adentro

7&8 gira la cabeza a la izquierda, gira la cabeza a la derecha, gira la cabeza de nuevo al frente

9-16 coaster, ¼ turn rock/recover, cross, side step, cross, switch touches

1&2 Paso atrás pie izquierdo, pie derecho al lado del izquierdo, paso adelante pie izquierdo

3&4 Gira ¼ a la izquierda y rock pie derecho a la derecha, recupera el peso en el pie izquierdo, cruza pie derecho por delante del izquierdo

5&6 Paso pie izquierdo a la izquierda, cruza pie derecho por delante del izquierdo, touch pie izquierdo a la izquierda

&7&8 lleva el pie izquierdo al lado del derecho, touch pie derecho a la derecha, lleva el pie derecho al lado del izquierdo, touch pie izquierdo a la izquierda

&17-24 switch touches with ¼ turn, cross, unwind ½ turn, side body rolls

&1&2 lleva el pie izquierdo al lado del derecho, mientras giras ¼ a la izquierda touch pie derecho a la derecha, lleva el pie derecho al lado del izquierdo, touch pie izquierdo a la izquierda

&3-4 lleva el pie izquierdo al lado del derecho, Cruza pie derecho por delante del izquierdo, descruza ½ a la izquierda

5-6 body roll a la derecha

7-8 body roll a la izquierda



25-32 walks, arm pull with ¼ turn, shuffle

- 1-2-3-4 Camina adelante con derecha, izquierda, derecha, izquierda con los brazos extendidos hacia adelante y alternando los bumps de hombros empezando con el hombro derecho abajo en el count 1 y el hombro izquierdo abajo en el count "&", y repite hasta el count 4
- 5 Lleva el brazo izquierdo hacia el frente y cruzando por delante del cuerpo hacia la derecha
- 6 empuja el brazo izquierdo a la izquierda y pivota ¼ a la derecha
- 7&8 paso adelante pie izquierdo, paso adelante pie derecho, paso adelante pie izquierdo

B 32 counts

1-8 Pony steps with full turn

- 1&2 Paso pie derecho in place, izquierdo, derecho, con la cabeza girada hacia la derecha, mientras giras ¼ a la izquierda
- 3&4 Paso pie izquierdo in place, derecho, izquierdo, con la cabeza girada hacia la izquierda, mientras giras ¼ a la izquierda
- 5&6 repite los counts 1&2
- 7&8 repite los counts 3&4

9-16 hitch step hitch in place, triple forward, ¼ turn paddle (X2)

- 1&2 Paso pie derecho mientras haces un hitch con el izquierdo, touch pie izquierdo, hitch pie izquierdo
- 3&4 Paso adelante pie izquierdo, paso adelante pie derecho, paso adelante pie izquierdo
- 5-6 paso adelante pie derecho mientras pivotas ¼ a la izquierda
- 7-8 paso adelante pie derecho mientras pivotas ¼ a la izquierda

17-24 side step, sailor, lock step, step with ¼ turn

- 1 paso pie derecho a la derecha
- 2&3 paso pie izquierdo por detrás del pie derecho, paso pie izquierdo al lado del derecho, paso pie izquierdo adelante mientras giras ¼ a la izquierda
- &4 Lock pie derecho por detrás del izquierdo, paso pie izquierdo adelante
- 5-8 repite los counts 1-4

25-32 side step, sailor, lock step, step with ¼ turn

- 1 paso pie derecho a la derecha
- 2&3 paso pie izquierdo por detrás del pie derecho, paso pie izquierdo al lado del derecho, paso pie izquierdo adelante mientras giras ¼ a la izquierda
- &4 Lock pie derecho por detrás del izquierdo, paso pie izquierdo adelante
- Repite los counts 1-4