

POWER MIX

Coreògraf: Maddison Glover (Juny 2017)

Temps: 84 Parelles: 1

Música: "Power" - Little Mix

Nivell: Intermedi Alt Frasejat

El ball comença després de 16 temps (amb la lletra)

Seqüència: A, B, C, A, B, C, C, B (sense els últims 4 temps), TAG, B, B, B (totes aquestes B sense els últims 4 temps), TAG.



PART A: 32 Counts

[1-8] TOE, HEEL, HITCH, CROSS, BACK, SIDE, CROSS, SIDE, HEELS/TOES, HITCH, BACK, 3/8 FWD, SIDE, BEHIND, SIDE

1&2& Toc punta PD al costat del PE amb el genoll dret girat endins, toc taló dret a la diagonal dreta, *hitch* amb el genoll dret, creuem PD per davant del PE

3&4& Pas PE enrere, pas PD a la dreta, creuem PE per davant del PD, pas PD a la dreta

5&6& Girem els dos talons a la dreta, girem les dues puntes a la dreta (desplaçant-nos una mica cap a la dreta), *hitch* amb el genoll esquerra a la diagonal esquerra (10:30), pas PE enrere (10:30)

7&8& Girem 3/8 a la dreta fent un pas PD endavant (3:00), pas PE a l'esquerra, pas PD per darrere del PE, pas PE a l'esquerra

* *Repetim aquests 8 temps 3 vegades més en el sentit de les agulles del rellotge fins que tornem a les 12:00. Per tant, part A = 32 temps.*

PART B: 36 Counts

[1-8] CROSS, SIDE, CROSS, SIDE, BEHIND, FWD, 3x ROCK/RECOVERS, BACK, 1/8 SIDE

1-2-3& Creuem PD per davant del PE, pas PE a l'esquerra, creuem PD per davant del PE, pas PE a l'esquerra

4& Pas PD per darrere del PE, girem 1/8 a l'esquerra fent un pas PE endavant a la diagonal esquerra (10:30)

5&6& *Rock* PD endavant (apretant amb la punta dreta i marcant el maluc dret), tornem el pes al PE (10:30), *Rock* PD endavant (apretant amb la punta dreta i marcant el maluc dret), tornem el pes al PE (10:30)

7&8& *Rock* PD endavant (apretant amb la punta dreta i marcant el maluc dret), tornem el pes al PE (10:30), pas PD enrere, girem 1/8 a l'esquerra fent pas PE a l'esquerra (9:00)

[9-16] CROSS, SIDE, CROSS, SIDE, BEHIND, FWD, 3x ROCK/RECOVERS, BACK, 1/8 SIDE

1-2-3& Creuem PD per davant del PE, pas PE a l'esquerra, creuem PD per davant del PE, pas PE a l'esquerra

4& Pas PD per darrere del PE, girem 1/8 a l'esquerra fent un pas PE a la diagonal esquerra (7:30)

5&6& *Rock* PD endavant (apretant amb la punta dreta i marcant el maluc dret), tornem el pes al PE (7:30), *Rock* PD endavant (apretant amb la punta dreta i marcant el maluc dret), tornem el pes al PE (7:30)

7&8& *Rock* PD endavant (apretant amb la punta dreta i marcant el maluc dret), tornem el pes al PE (7:30), pas PD enrere, girem 1/8 a l'esquerra fent pas PE a l'esquerra (6:00)

[17-25] CROSS, 1/2 HINGE TURN, CROSS, SIDE, CROSS, SIDE, BACK, BACK, SIDE, FWD, FWD, SIDE

1-2&3 Creuem PD per davant del PE, girem 1/4 a la dreta fent un pas enrere amb el PE, girem 1/4 a la dreta fent un pas PD a la dreta, creuem PE per davant del PD (12:00)

- 4&5 Pas PD a la dreta, creuem PE per davant del PD, pas PD a la dreta
 6&7 Girem 1/8 a l'esquerra fent un pas PE enrere (10:30), pas PD enrere, girem 1/8 a l'esquerra fent un pas PE a l'esquerra (9:00)
 8&1 Girem 1/8 a l'esquerra fent un pas PD endavant (7:30), pas PE endavant (7:30), girem 1/8 a l'esquerra fent pas PD a la dreta (6:00)

[26-32] BACK, BACK, FWD, STEP LOCK FWD, STEP ½ PIVOT, BACK, BACK, TOGETHER

- 2&3 Girem 1/8 a l'esquerra fent un pas PE enrere (4:30), pas PD enrere (4:30), girem 3/8 a l'esquerra fent un pas PE endavant (12:00)
 4&5 Pas PD endavant, *lock* PE per darrere del PD, pas PD endavant (12:00)
 6& Pas PE endavant, pivotem ½ volta a la dreta deixant el pes al PD (6:00)
 7 Girem ½ volta més a la dreta fent un pas PE enrere (12:00)
 8& Pas PD enrere, pas PE al costat del PD

[32-36] SIDE, HOLD x3 (WITH ARMS) NOTE: These 4 counts are only done during the first 2 B's

- 1-2 Pas PD a la dreta, pausa (aixequem les mans lentament durant dos temps)
 *Peus separats l'un de l'altre:
 3&4 Deixant les mans per sobre del cap, dobleguem el colze dret i marquem el puny, dobleguem l'esquerre i marquem el puny creant una X, baixem les dues mans (la música diu: HERE-COMES-THE POWER)

PART C: 16 COUNTS

[1-8] OUT, OUT, CLAP, FWD, TOGETHER, OPEN/CLOSE KNEES, 1/8 FWD, FLICK, BACK, BACK, 3/8 FWD, TOUCH (KNEE POP), 2x KNEE POPS (ON THE SPOT)

- 1&2 Pas PD endavant cap a la diagonal dreta, pas PE endavant cap a la diagonal esquerra, pausa (*clap*)
 &3&4 Pas PD endavant, pas PE al costat del PD, obrim els dos genolls cap a fora, els tanquem
 &5& Girem 1/8 a la dreta fent un pas PD endavant (1:30), *flick* PE enrere (1:30), pas PE enrere (1:30)
 6&7 Pas PD enrere (1:30), girem 3/8 a l'esquerra fent un pas PE endavant (9:00), toc PD al costat del PE fent un cop amb el genoll endavant
 8& Canviem el pes al PD i fem un cop amb el genoll esquerre endavant, canviem el pes al PE i fem un cop amb el genoll dret endavant

[9-16] ROCK/RECOVER, TOGETHER, STEP FWD, PIVOT ¼, CROSS, SIDE ROCK/RECOVER, BEHIND, SIDE

- 1-2& *Rock* PD endavant, tornem el pes al PE, pas PD al costat del PE
 3-4& Pas PE endavant, pivotem ¼ a la dreta posant el pes al PD, creuem PE per davant del PD (12:00)
 5-6 *Rock* PD a la dreta (aixequem els braços de les 6:00 a les 12:00), tornem el pes al PE (creuem els braços com si féssim veure que estem enfadats)
 7-8 Pas PD per darrere del PE, pas PE a l'esquerra (12:00)

TAG: "Motorbike"

V STEP, V STEP, 2x SHUFFLES INTO DIAGONALS

- 1,2,3,4 Pas PD a la diagonal dreta, pas PE a la diagonal esquerra, pas PD enrere, pas PE al costat del PD
Mans opcionals (com si conduïssim una moto) - Braç dret estirat endavant amb el puny tancat (1), braç esquerre estirat endavant amb el puny tancat (2), mans al costat al temps 3
 5&6& Pas PD a la diagonal dreta, pas PE a la diagonal Esquerra, pas PD enrere, pas PE al costat del PD
 7&a *Shuffle* endavant cap a la diagonal dreta -Pas PD endavant, pas PE al costat del PD, pas PD endavant (1:30)
 8&a *Shuffle* endavant cap a la diagonal esquerra- Pas PE endavant, pas PD al costat del PE, pas PD endavant (10:30)