

The Banana Dance

Description: 32 Counts, 4 Walls, Absolute Beginner
Choreographer: Adam Astmar (SWE)-Julio 2020
Music: Banana (Minisiren Remix) 3:30 (95bpm) by Conkarah, Shaggy & DJ Fle
Count-in: 16 counts, aprox. 10 seconds
Note:



Mambo Fwd., Mambo Back, Mambo Side R, Mambo Side L.

- 1&2 Rock D delante, Recover, Iguamos D junto a I
- 3&4 Rock I atrás, Recover, Iguamos I junto a D
- 5&6 Rock D a la derecha, Recover, Iguamos D junto a I
- 7&8 Rock I a la izquierda, Recover, Iguamos I junto a D

V-Step, Sshake Hips R-L-R With Flick, Shake Hips L-R-L With Flick

- 1-2 Paso D delante en diagonal derecha(out), Paso I delante en diagonal Izquierda (out)
- 3-4 Paso D atrás, Paso I junto a D
- 5&6 Paso D a la derecha con Bump cadera derecha, Bump cadera izquierda, Bump cadera derecha con Flick con I tras D
- 7&8 Paso I a la izquierda con Bump cadera izquierda, Bump cadera derecha, Bump cadera izquierda con Flick pie D tras I

Diagonal Extended Shuffle Fwd. R-L

- 1&2& Paso D delante en diagonal derecha, Paso I junto a D, Paso D delante en diagonal derecha, Paso I junto a D.
- 3&4 Paso D delante en diagonal derecha, Paso I junto a D, Paso D delante en diagonal derecha.
- 5&6& Paso I delante en diagonal izquierda, Paso D junto a I, Paso I delante en diagonal izquierda, Paso D junto a I.
- 7&8 Paso I delante en diagonal izquierda, Paso D junto a I, Paso I delante en diagonal izquierda.

Opción: Extenderemos los brazos hacia la diagonal, empujando, a la vez que damos el paso (counts enteros) y recojemos al igualar (en las &)

Jazz Box ¼ Cross, Out Out x 2

- 1-2 Cross D sobre I, Paso I atrás
- 3-4 ¼ a la derecha con paso D a la derecha(3:00), Cross I sobre D
- 5-6 Paso D a la derecha con pequeño bump cadera derecha, Paso I a la izquierda con pequeño bump cadera izquierda.
- 7-8 Paso D a la derecha con pequeño bump cadera derecha, Paso I a la izquierda con pequeño bump cadera izquierda.