

## Mouvements de la Macarena

Créée pour accompagner la danse de l'été 1996, la chorégraphie de la Macarena se fait exclusivement sur la chanson du même titre. Les danseurs sont alignés et effectuent les mêmes mouvements de bras : il n'y a pas de mouvements de pieds en dehors d'un éventuel piétinement déhanché.

### Musique

La Macarena se danse uniquement sur le titre "Macarena" dont on trouve plusieurs versions. Cependant, la version originale est due à Los del Rio. Le concurrent de cette version en 1996 était Los del Mar.

### Mesure et vue d'ensemble

La Macarena se danse sur deux séries de huit mouvements sur la musique du même nom sur un rythme 4/4 (16 temps donc au total). Au bout des 16 temps, le danseur effectue un quart de tour vers la droite et recommence face au mur suivant.

### Démarrage



Au démarrage les danseurs sont les uns à côté des autres, les pieds en léger écart, sur plusieurs lignes de manière à ne pas être trop serrés. Par rapport à la salle de danse, ils sont positionnés face mur où se trouve la glace. Dans une soirée, les danseurs commencent face au DJ.



### Description des pas



**1.** Tendre le bras droit en avant avec une petite vague (un peu comme lorsqu'on nage le crawl), la paume de la main vers le sol.



**2.** Tendre le bras gauche en avant et parallèle au bras droit avec une petite vague de la même manière.



**3.** Retourner la main droite, paume vers le ciel.



**4.** Retourner la main gauche, paume vers le ciel.



**5.** Croiser le bras droit de manière que la main droite touche l'épaule gauche.



**6.** Croiser le bras gauche de manière que la main gauche touche l'épaule droite.



**7. Mettre la main droite derrière sa tête (paume vers l'oreille).**



**8. Mettre la main gauche derrière sa tête (paume vers l'oreille).**



**9. Croiser la main droite devant soi de manière qu'elle touche la hanche gauche.**



**10. Croiser la main gauche devant soi de manière qu'elle touche la hanche droite.**



**11. Poser la main droite dans le bas du dos (à droite).**



**12. Poser la main gauche dans le bas du dos (à gauche).**



**13, 14, 15. Faire onduler le bassin sur 3**

**16. Sauter sur place d'un quart de tour à**

temps.

droite sur les deux pieds en même temps.

Puis étape 1 de nouveau dans la nouvelle direction...