



BELLA MIA

FORMATION	: CONTRA (FACE A FACE)
CYCLE	: 48 TEMPS
EXECUTION	: 2 MURS
NIVEAU	: INITIATION
MUSIQUES	: <i>Bella Mia</i> (Ringo Story / CD : Gringo / Deezer / 2'42) <i>On My Radio</i> (The Woolpackers / CD Emmerdance / 3'05)
CHORÉGRAPHE	: Annegret Dominguez
REDACTION	: Annegret (Electric Coyote Gang © – L.D.A.)

TEMPS	PAS	PIED
1 à 8	HEEL R, HEEL R, STOMP RLR, HEEL L, HEEL L, STOMP LRL,	
1 – 2	Pointer talon D en diagonale devant, pointer talon D en diagonale devant,	D,,
3 & 4	stomp PD à côté PG & stomp PG, stomp PD (pas syncopés),	DGD,,
5 – 6	pointer talon G en diagonale devant, pointer talon G en diagonale devant,	G,,
7 & 8	stomp PG à côté PD & stomp PD, stomp PG (pas syncopés),	GDG,,
9 à 16	HEEL, CROSS, SHUFFLE FWD R, SHUFFLE FWD L, R STEP FWD, ½ TURN LEFT,	
1 – 2	pointer talon D en diagonale devant, croiser talon D devant tibia G,	D,,
3 & 4	pas chassés D devant (DGD),	DGD,
5 & 6	pas chassés G devant (GDG),	G,,
7 – 8	PD devant, pivot ½ tour à G (mettre appui sur PG),	G,DG,
17 à 24	HEEL R HEEL R, STOMP RLR, HEEL L HEEL L, STOMP LRL,	
1 – 2	pointer talon D en diagonale devant, pointer talon D en diagonale devant,	D,,
3 & 4	stomp PD à côté PG & stomp PG, stomp PD (pas syncopés)	DGD,,
5 – 6	pointer talon G en diagonale devant, pointer talon G en diagonale devant,	G,,
7 & 8	stomp PG & stomp PD, stomp PG (pas syncopés),	GDG,,
25 à 32	HEEL, CROSS, SHUFFLE FWD R, SHUFFLE FWD L, R STEP FWD, ½ TURN LEFT,	
1 – 2	pointer talon D en diagonale devant, croiser talon D devant tibia G,	D,,
3 & 4	pas chassés D devant (DGD),	DGD,
5 & 6	pas chassés G devant (GDG),	G,,
7 – 8	PD devant, pivot ½ tour à G (mettre appui sur PG),	GDG,
33 à 40	TURN WITH OPPOSITE PERSON RIGHT DOING SHUFFLES,	
	rejoindre la personne en face au milieu des lignes contra pour faire un tourniquet à D (mettre main D à main D ou bras D dans le bras D) :	
1 & 2	shuffle D (DGD),	DGD,
3 & 4	shuffle G (GDG),	GDG,
5 & 6	shuffle D (DGD),	DGD,
7 & 8	shuffle G (GDG),	GDG,
41 à 48	TURN WITH OPPOSITE PERSON LEFT DOING SHUFFLES, SHUFFLE BACK TO CONTRA DANCE POSITION.	
	changer de sense, tourner à G :	
1 & 2	shuffle D (DGD),	DGD,
3 & 4	shuffle G (GDG),	GDG,
	sur les deux derniers shuffle reprendre sa position en contra danse (sauf si suivi par le tag) :	
5 & 6	shuffle D (DGD),	DGD,
7 & 8	shuffle G (GDG).	GDG.
	Tag : au 2° et au 4° mur : répéter ici les temps 33 à 48	
Recommencer avec le sourire		

D = droit
G = gauche
PD = pied droit
PG = pied gauche
PDC = poids du corps