



## **MY GREEK No 1**

Coreografia de Maria Rask (2005). Revisat per la mateixa coreògrafa (2006)

Descripció: Frasejat, 1 paret. Ball d'intermedis.

Música: My Number One per Elena Paparizou. Començar després de la paraula "Undercover..."

Seqüència: A, Tag, A, B, B, A, Temps 33-48, A, B, A

Traducció al català: Rafel Corbí (Abril 2009)

### PART A

#### **ROLLING VINES**

1-2 Girem  $\frac{1}{4}$  de volta a la dreta i pas peu dret endavant, girem  $\frac{1}{2}$  volta a la dreta i pas peu esquerre enrere

3-4 Girem  $\frac{1}{4}$  de volta a la dreta i pas peu dret al costat dret, toc amb el peu esquerre al costat del dret (aixequem les mans enlaire)

5-6 Girem  $\frac{1}{4}$  de volta a l'esquerra i pas peu esquerre endavant, girem  $\frac{1}{2}$  volta a l'esquerra i pas peu dret enrere

7-8 Girem  $\frac{1}{4}$  de volta a l'esquerra i pas peu esquerre al costat esquerre, toc amb el peu dret al costat de l'esquerra (aixequem les mans enlaire)

#### **MAMBO STEPS**

9&10 Pas peu dret endavant, pas peu esquerre en el lloc, peu dret al costat de l'esquerra

11&12 Pas peu esquerre enrere, pas peu dret en el lloc, peu esquerre al costat del dret

13&14 Pas peu dret a la dreta, pas peu esquerre en el lloc, peu dret al costat de l'esquerra

15&16 Pas peu esquerre a l'esquerra, pas peu dret en el lloc, peu esquerre al costat del dret

#### **PADDLE FULL TURN LEFT, ROCK STEP, TRIPLE $\frac{1}{2}$ TURN**

&17 Aixequem el genoll dret, girem  $\frac{1}{4}$  de volta a l'esquerra i toc amb el peu dret a la dreta

&18&19&20 Repetim el pas anterior tres vegades més

21-22 Rock amb el peu dret endavant, recuperem sobre el peu esquerre

23&24 Triple pas en el lloc girant  $\frac{1}{2}$  volta a la dreta amb passos peu dret, esquerre, dret (6:00)

#### **PADDLE FULL TURN RIGHT, ROCK STEP TRIPLE $\frac{1}{2}$ TURN**

&25 Aixequem el genoll esquerre, girem  $\frac{1}{4}$  de volta a la dreta i toc amb el peu esquerre a l'esquerra

&26&27&28 Repetim el pas anterior tres vegades més

29-30 Rock amb el peu esquerre endavant, recuperem sobre el peu dret

31&32 Triple pas en el lloc girant  $\frac{1}{2}$  volta a l'esquerra amb passos peu esquerre, dret, esquerre (12:00)

El re-començament que fem després de ballar la 3a vegada la part A es fa a partir del moviment 33

#### **RIGHT VAUDEVILLE; LEFT VAUDEVILLE & CROSSES**

33&34 Creuem el peu dret per davant de l'esquerra, pas peu esquerre a l'esquerra, toc amb el taló dret diagonalment endavant

&35&36 Peu dret al costat de l'esquerra, creuem el peu esquerre per davant del dret, pas peu dret a la dreta, toc amb el taló esquerre diagonalment endavant

&37&38 Peu esquerre al costat del dret, creuem el peu dret per davant de l'esquerra, pas peu esquerre a l'esquerra, creuem el peu dret per davant de l'esquerra

&39&40 Pas peu esquerre a l'esquerra, creuem el peu dret per davant de l'esquerra, pas peu esquerre a l'esquerra, creuem el peu dret per davant de l'esquerra

#### **SIDE ROCK, BEHIND SIDE CROSS HEEL BALL CROSSES**

41-42 Rock peu esquerre a l'esquerra, recuperem el pes sobre el peu dret

43&44 Creuem el peu esquerre per darrera del dret, pas peu dret a la dreta, creuem el peu esquerre per davant del dret

45&46 Toc taló dret endavant, peu dret al costat de l'esquerra, creuem el peu esquerre per davant del dret

47&48 Toc taló dret endavant, peu dret al costat de l'esquerra, creuem el peu esquerre per davant del dret

#### **TAG: STEP, PIVOT, STEP, PIVOT, JAZZ BOX**

1-2 Pas peu dret endavant, pivotem  $\frac{1}{2}$  a l'esquerra (pes sobre el peu esquerre)

3-4 Pas peu dret endavant, pivotem  $\frac{1}{2}$  a l'esquerra (pes sobre el peu esquerre)

5-8 Pas peu dret per davant de l'esquerra, pas peu esquerre enrere, pas peu dret a la dreta, pas peu esquerre al costat del dret

### PART B

Agafem les mans dels companys de filera (enlaire) mà dreta nostra amb palmell de mà esquerra del costat dret, i mà esquerra nostra amb palmell de la mà dreta del ballador de l'esquerra (a la manera grega)

#### **SIDE TOGETHER SIDE TOGETHER HEEL HOOK HEEL FLICK & STOMPS**

1-4 Pas peu dret a la dreta, pas peu esquerre al costat del dret, pas peu dret a la dreta, esquerre al costat del dret

5&6&7 Toc taló dret endavant, creuem (hook) el taló dret per davant la cama esquerra, toc taló dret endavant, cop enrere (flick) amb el taló dret

7&8 Stomp peu dret al costat de l'esquerra, stomp peu esquerre, stomp peu dret

9-10 Pas peu esquerre a l'esquerra, pas peu dret al costat de l'esquerra, pas peu esquerre a l'esquerra, pas peu dret al costat de l'esquerra

11&14&15 Toc taló esquerre endavant, hook taló esquerre per davant la cama dreta, toc taló esquerre endavant, flick enrere amb el taló esquerre

15&16 Stomp peu esquerre al costat del dret, stomp peu dret, stomp peu esquerre

### FINAL

A la 6a secció, no fem el darrer "heel ball cross" i el canviem per un pas a la dreta amb el peu dret i aixecar les mans enlaire.

Balls Country.com

Apartat 256. Palafrugell 17200 Girona. Tel. 625-149741

[ballscountry@europeanema.com](mailto:ballscountry@europeanema.com) [www.ballscountry.com](http://www.ballscountry.com)

El copyright pertany al coreògraf esmentat dalt de la fulla de ball.. Descripció de passos ©BallsCountry.com.

És donat permís per part del coreògraf i/o el traductor i BallsCountry.com per copiar i ensenyar aquest ball sempre que res en sigui alterat.