



# Do Your Thing

di Barry & Dari Anne Amato, Max Perry e Kathy Hunyadi, USA

**Descrizione:** 64 tempi, 4 lati

**Livello difficoltà:** Intermedio

**Musica:** Do Your Thing di Basement Jaxx

## **STEP, STEP, SHUFFLE STEP, STEP, STEP, SHUFFLE STEP WITH JAZZ HANDS**

1-2 Passo destro avanti, passo sinistro avanti

3&4 Passo destro avanti, passo sinistro a fianco del destro (3<sup>a</sup> posizione), passo destro avanti

5-6 Passo sinistro avanti, passo destro avanti

7&8 Passo sinistro avanti, passo destro a fianco del destro (3<sup>a</sup> posizione), passo sinistro avanti

**Movimento delle braccia:** le braccia si muovono con i passi – entrambe le braccia all'altezza del petto per i tempi 1-8, braccio sinistro piegato di fronte al petto con il palmo verso l'interno, braccio destro rivolto in fuori verso destra con il palmo rivolto in avanti (1), braccio destro piegato di fronte al petto con il palmo verso l'interno, braccio sinistro rivolto in fuori verso sinistra con il palmo rivolto in avanti (2), braccio sinistro piegato di fronte al petto con il palmo verso l'interno, braccio destro rivolto in fuori verso destra con il palmo rivolto in avanti (mantenere le braccia in questa posizione tenendone il ritmo dei piedi nei tempi 3&4); ripetere i movimenti delle braccia nei tempi 5-8 cominciando con il braccio destro piegato di fronte al petto con il palmo verso l'interno, braccio sinistro rivolto in fuori verso sinistra con il palmo rivolto in avanti, ecc.

## **STEP OUT, OUT, BACK, SIDE WITH JAZZ HIPS (HIP ROLLS) & JAZZ HANDS**

1 Passo destro avanti in diagonale con l'avampiede e successivamente ruotare l'anca destra verso destra mentre abbassate il tallone destro

2 Passo sinistro avanti in diagonale con l'avampiede e successivamente ruotare l'anca sinistra verso sinistra mentre abbassate il tallone sinistro

3 Passo destro indietro prima con l'avampiede e poi abbassando tutto il piede mentre si spinge l'anca destra indietro

4 Passo sinistro indietro prima con l'avampiede e poi abbassando tutto il piede mentre si spinge l'anca sinistra indietro

**Movimento delle braccia:** le braccia si muovono con i piedi – entrambe le braccia sopra la testa rivolte verso destra, palmi rivolti in avanti, dita aperte (1), entrambe le braccia sopra la testa rivolte verso sinistra, palmi rivolti in avanti, dita aperte (2), entrambe le braccia in basso rivolte verso destra, palmi rivolti indietro, dita aperte (3), entrambe le braccia in basso rivolte verso sinistra, palmi rivolti indietro, dita aperte (3).

## **CROSS UNWIND ½ TURN LEFT, HEEL BOUNCE, BOUNCE, STEP**

5-6 Passo destro incrociato davanti alla sinistra, girare ½ giro a sinistra rimanendo sul posto (unwind) finendo col peso sul piede destro

7&8 Passo sinistro a sinistra senza portare il peso con la punta del piede rivolta in fuori, toccare col tallone sinistro il pavimento due volte (heel bounce) portando il peso sulla sinistra sul tempo 8

**Movimento delle braccia:** entrambe le braccia all'altezza della vita, palmi rivolti in basso, premere in basso come se si stesse palleggiando una palla da basket sui tempi 7&8

## **WALK, WALK, BOUNCE, BOUNCE, STEP, WALK, WALK, BOUNCE, BOUNCE, STEP**

1-2 Passo destro a destra, passo sinistro incrociato davanti alla destra

3&4 Passo destro a destra senza portare il peso, toccare col tallone destro il pavimento due volte (heel bounce) portando il peso sul piede destro sul tempo 4

5-6 Passo sinistro a sinistra, passo destro incrociato davanti alla sinistra

7&8 Passo sinistro a sinistra senza portare il peso, toccare col tallone sinistro il pavimento due volte (heel bounce) portando il peso sul piede sinistro sul tempo 8

**Movimento delle braccia:** entrambe le braccia all'altezza della vita, palmi rivolti in basso, premere in basso come se si stesse palleggiando una palla da basket rivolti verso destra sui tempi 3&4; ripetere il movimento delle braccia rivolti verso sinistra sui tempi 7&8



## **DO YOUR THING (continua)**

### **JAZZ BOX WITH TOUCH TURNING ¼ RIGHT, 2 SYNCOPATED STEP LOCKS FORWARD (JOEY) WITH ¼ TURN LEFT**

- 1-2 Passo destro incrociato davanti alla sinistra, passo sinistro indietro girando ¼ giro a destra
- 3-4 Passo destro a destra, portare il piede sinistro a fianco della destra senza portare il peso (touch)
- 5&6 Passo sinistro avanti, passo destro incrociato dietro alla sinistra, passo sinistro avanti
- &7& Passo destro avanti, passo sinistro incrociato dietro alla destra, passo destro avanti
- 8 Girare ¼ giro a sinistra e passo sinistro avanti

### **BOUNCE LEFT HEEL 3 TIMES, KICK LEFT FORWARD, ROCK BACK, FULL SPIN RIGHT (360) WHILE DOING A LEFT SHUFFLE**

- 1-2-3 Toccare col tallone sinistro il pavimento tre volte (heel bounce)
- 4 Portare il peso indietro sul piede destro e contemporaneamente calcio avanti con la sinistra
- 5-6 Passo sinistro indietro, riportare il peso sulla destra
- 7&8 Fare un giro completo a destra facendo tre passi sinistro, destro, sinistro sul posto o leggermente in avanti

### **"X" WALKS AND TURNS, HEEL BOUNCES**

- 1-2 Girare 1/8 giro a destra e passo destro avanti, passo sinistro avanti
- 3-4 Passo destro avanti e girare ½ giro a sinistra, passo sinistro sul posto
- 5-6 Passo destro avanti, passo sinistro avanti
- 7-8 Passo destro avanti e girare ¾ giro a sinistra, passo sinistro avanti
- 1-2 Passo destro avanti, passo sinistro avanti
- 3-4 Passo destro avanti e girare ½ giro a sinistra, passo sinistro sul posto
- 5-6 Passo destro avanti, passo sinistro a fianco della destra
- 7&8 Toccare con entrambi i talloni il pavimento tre volte (heel bounce) mentre girate 3/8 giro a sinistra (terminando nella direzione opposta a quella di partenza del ballo)

### **ROCK STEP FORWARD, ½ RIGHT SHUFFLE, ROCK STEP FORWARD, ¾ LEFT SHUFFLE**

- 1-2 Passo destro avanti, riportare il peso sulla sinistra
- 3&4 Girare ½ giro a destra facendo tre passi avanti destro, sinistro, destro
- 5&6 Passo sinistro avanti, riportare il peso sulla destra
- 7&8 Girare ¾ giro a sinistra facendo tre passi avanti sinistro, destro, sinistro

## **Ora siete orientati 90° a destra rispetto alla direzione di partenza**

### **RICOMINCIARE**

### **BREAK**

Dopo 4 lati completi del ballo c'è un break di 16 tempi. Sarete orientati verso la direzione di partenza, girare ¼ giro a sinistra facendo perno sul piede sinistro, piedi alla larghezza delle spalle, entrambe le braccia piegate in fuori all'altezza delle spalle (il braccio destro a destra, quello sinistro a sinistra), pausa per 4 tempi; facendo perno sul piede destro girare ½ giro a destra sempre tenendo i piedi alla larghezza delle spalle e le braccia aperte all'esterno, pausa per 4 tempi; facendo perno sul piede sinistro girare ½ giro a sinistra, piedi e braccia come prima, pausa per 4 tempi; facendo perno sul piede destro girare ¼ giro a destra tornando nella direzione di partenza, sempre piedi e braccia come prima, pausa per 4 tempi. Vi muoverete leggermente in avanti. Ricominciare il ballo dall'inizio.

La sequenza è 4 lati, break, 4 lati finché la musica non finisce.