Ole Es La Vida (fr)

Count: 48 **Wall:** 2 **Level:** Novice
Choreographer: Daniel Trepat (NL) & Chloé Ourties (FR) - Juin 2026
Music: Asi Es La Vida - Dantré Vibe AI

Intro : 48 temps (environ 30 secondes)

[1 – 8] Step R & Hip Swing R, Recover & Hip Swing L, Chassé R, Step L & Hip Swing L, Recover & Hip Swing R, Chassé L

1 – 2	PD côté D et « Swing Hip » côté D, revenir sur PG et « Swing Hip » côté G
3 & 4	PD côté D, PG à côté du PD, PD côté D
5 – 6	PG côté G et « Swing Hip » côté G, revenir sur PD et « Swing Hip » côté D
7 & 8	PG côté G, PD à côté du PG, PG côté G

[9 – 16] 2x Jazz Box ¼ Turn R

1 – 4	Cross PD devant PG, 1/8ème de tour à D et PG arrière, 1/8ème de tour à D et PD côté D, PG avant (3.00)
5 – 8	Cross PD devant PG, 1/8ème de tour à D et PG arrière, 1/8ème de tour à D et PD côté D, PG avant (6.00)

[17 – 24] Mambo R Fwd, Mambo L back, Mambo R, Mambo L

1 & 2	Rock PD avant, revenir sur PG, PD à côté du PG
3 & 4	Rock PG arrière, revenir sur PD, PG à côté du PD
5 & 6	Rock PD côté D, revenir sur PG, PD à côté du PG
7 & 8	Rock PG côté G, revenir sur PD, PG à côté du PD

[25 – 32] 2x ¼ Turn L With Counter Clockwise Hip Turn, Rocking Chair

1 – 2	PD avant, pivot ¼ de tour à G (appui PG) (Option : Tourner la hanche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur 2 temps (3.00)
3 – 4	PD avant, pivot ¼ de tour à G (appui PG) (Option : Tourner la hanche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur 2 temps (12.00)
5 – 8	Rock PD avant, revenir sur PG, rock PD arrière, revenir sur PG

[33 – 40] Tap R 4x, Arm Movement, Tap L 4x, Clap 4x

1 – 4	PD avant et Tap Talon D (3X), abaisser le poids sur PD (Lever les bras tendus de bas en haut en passant par l'avant)
5 – 8	PG avant et Tap Talon G, abaisser le poids sur PG (En même temps qu'on fait les « Tap » du talon, on tape dans les mains du haut vers le bas)

[41 – 48] Rock Step Fwd, Shuffle ½ Turn R, Rock Step Fwd, Coaster Step

1 – 2	Rock PD avant, revenir sur PG
3 & 4	¼ de tour à D et PD côté D, PG à côté du PD, ¼ de tour à D et PD avant (6.00)
5 – 6	Rock PG avant, revenir sur PD
7 & 8	PG arrière, PD à côté du PG, PG avant

Recommençez et Amusez-vous !

Source : COPPERKNOB - Traduction Maryloo - maryloo.win68@gmail.com