

Hey Mama!

64 takter 1 wall, Intermediate+ Contra Linedance.

Koreograf: Scott Blevins (september 2009).

Musikk: Say Hey (I Love You) - Michael Franti & Spareheads.

CD: All Rebel Rockers.

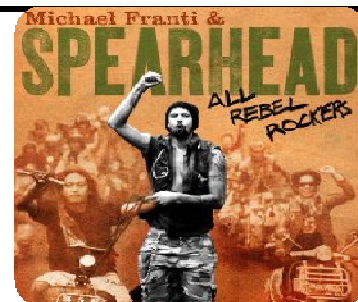
Alt:

Intro: Start dansen ved vokalen etter 24 taktslag (19 sekunder).

Motion: Novelty (Social only).

Tempo: 94 BPM.

Videolink: <http://www.youtube.com/watch?v=TKZtkVVkxs&feature=related>



1 - 8 Cross Rock, Side, Cross Rock, Side, Mambo Step forward, Mambo Step back.

1&	Step venstre i kryss over høyre (1), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	12:00
2	Step venstre til venstre side (2).	
3&	Step høyre i kryss over venstre (3), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
4	Step høyre til høyre side (4).	
5&6	Step fram på venstre (5), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&), Step bak på venstre (6).	
7&8	Step bak på høyre (7), Rock (recover) fram igjen på venstre (&), Step høyre inntil venstre (8).	

9 - 16 Twinkle 1/2 turn, Cross Rock, Side, Twinkle 1/2 turn, Cross Rock, Side.

1&	Step venstre i kryss over høyre (1), Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step bak på høyre (&).	09:00
2	Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (2).	06:00
3&	Step høyre i kryss over venstre (3), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
4	Step høyre til høyre side (4).	
5&	Step venstre i kryss over høyre (5), Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step bak på høyre (&).	03:00
6	Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (6).	12:00
7&	Step høyre i kryss over venstre (7), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
8	Step høyre til høyre side (8).	

17 - 24 Modified Twinkles, Step, 1/2 turn & Touch, Shuffle forward.

1	Step venstre diagonalt fra i kryss over høyre (1).	01:30
&	Step høyre litt til høyre side og vinkle overkroppen diagonalt mot venstre (&).	10:30
2	Step venstre inntil høyre (2).	
3	Step høyre diagonalt fram i kryss over venstre (3).	10:30
&	Step venstre litt til venstre side og vinkle overkroppen diagonalt mot høyre (&).	01:30
4	Step høyre inntil venstre (4).	
5	Rett opp mot frontveggen og Step fram på venstre (5).	12:00
&6	Snu (spinn) 180 grader mot venstre på venstre tåballe (&), Touch høyre tå inntil venstre (6).	06:00
7&8	Step fram på høyre (7), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (8).	

25 - 32 Hitch 1/4 turn, Shuffle forward, Hitch 1/2 turn, Shuffle forward, Hitch 1/4 turn, Shuffle forward, Step, 1/2 turn, Side.

a	Hitch venstre kne og Snu 90 grader mot høyre (a).	03:00
1&2	Step fram på venstre (1), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (2).	
a	Hitch høyre kne og Snu 180 grader mot venstre (a).	09:00
3&4	Step fram på høyre (3), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (4).	
a	Hitch venstre kne og Snu 90 grader mot høyre (a).	06:00
5&6	Step fram på venstre (5), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (6).	
7&8	Step fram på høyre (7), Snu (swivel) 180 grader mot venstre (&), Step høyre til høyre side (8).	12:00

33 - 40	Bota Foga's, 3/4 turn Volta's.	
1	Step venstre diagonalt fram i kryss over høyre (1).	01:30
a2	Step høyre til høyre side (a), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (2).	12:00
3	Step høyre diagonalt fram i kryss over venstre (3).	10:30
a4	Step venstre til venstre side (a), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (4).	12:00
5	Step venstre diagonalt fram i kryss over høyre (5).	01:30
a6	Step høyre tåballe til høyre side (a), Snu 90 grader mot venstre og Step ned på venstre (6).	09:00
a7	Step høyre tåballe til høyre side (a), Snu 90 grader mot venstre og Step ned på venstre (7).	06:00
a8	Step høyre tåballe til høyre side (a), Snu 90 grader mot venstre og Step ned på venstre (8).	03:00

41 - 48	Rock 1/2 turn (Mambo 1/2 turn), Mambo Step with bootypush, Step, 3/4 turn, Point, Hip Bumps.	
1&	Step fram på høyre (1), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
2	Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step fram på høyre (2).	09:00
3&	Step fram på venstre (3), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
4	Step venstre inntil høyre og Push baken bakover (4).	
5&	Skift vekten til høyre og Step fram på venstre (5), Snu (swivel) 3/4 turn mot høyre (&).	06:00
6	Point venstre tå til venstre side (6).	
7,8	Vrikk hoftene 2x til venstre og legg vekten på venstre fot på taktslag 8 (7,8).	

49 - 56	1/4 turn into Weave 1/4 turn, 1/4 turn into Weave 1/4 turn, 1/2 Pivot turn twice, Step, Mambo Step.	
a1	Snu 90 grader mot venstre (a), Step høyre til høyre side (1).	03:00
&2	Step venstre i kryss bak høyre (&), Snu 90 grader mot høyre og Step fram på høyre (2).	06:00
a3	Snu 90 grader mot høyre (a), Step venstre til venstre side (3).	09:00
&4	Step høyre i kryss bak venstre (&), Snu 90 grader mot venstre og Step fram på venstre (4).	06:00
5	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step bak på høyre (5).	12:00
&6	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step fram på venstre (&), Step fram på høyre (6).	06:00
7&8	Step fram på venstre (7), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&), Step bak på venstre (8).	

57 - 64	Run back, Kick, Run back, Kick, Out-out, 1/4 turn, Step, 1/2 turn, 1/4 turn & Point.	
1&2&	Step bak på høyre (1), Step bak på venstre (&), Step bak på høyre (2), Kick venstre fot fram (&).	
3&4&	Step bak på venstre (3), Step bak på høyre (&), Step bak på venstre (4), Kick høyre fot fram (&).	
5,6	Step høyre litt til høyre side (5), Step venstre litt til venstre side (6).	
a7	Snu 90 grader mot høyre og Step fram på høyre (a), Step fram på venstre (7).	09:00
&	Snu (swivel) 180 grader mot høyre (&).	03:00
8	Snu ytterligere 90 grader mot høyre og Point venstre tå til venstre side (8).	06:00

Tag:	<i>Danses etter 32 taktslag på vegg nr. 3.</i>	12:00
1 - 8	Shuffle forward, Step, 1/2 turn, 1/2 Pivot turn, Back with Hip Bumps, Coaster Step.	
1&2	Step fram på venstre (1), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (2).	
3&	Step fram på høyre (3), Snu (swivel) 180 grader mot venstre (&).	06:00
4	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step bak på høyre (4).	12:00
5&	Step bak på venstre og Vrikk hoftene bakover 2x (5&).	
6&	Step bak på høyre og Vrikk hoftene bakover 2x (6&).	
7&8	Step bak på venstre (7), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (8).	

9 - 16	Shuffle forward, Step, 1/2 turn, 1/4 Pivot turn, Back with Hip Bumps, Coaster Step.	
1&2	Step fram på høyre (1), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (2).	
3&	Step fram på venstre (3), Snu (swivel) 180 grader mot høyre (&).	06:00
4	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step bak på venstre (4).	09:00
5&	Step bak på høyre og Vrikk hoftene bakover 2x (5&).	
6&	Step bak på venstre og Vrikk hoftene bakover 2x (6&).	
7&8	Step bak på høyre (7), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (8).	

17 - 24 Shuffle forward, Step, 1/2 turn, 1/2 Pivot turn, Back with Hip Bumps, Coaster Step.

1&2	Step fram på venstre (1), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (2).	
3&	Step fram på høyre (3), Snu (swivel) 180 grader mot venstre (&).	03:00
4	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step bak på høyre (4).	09:00
5&	Step bak på venstre og Vrikk hoftene bakover 2x (5&).	
6&	Step bak på høyre og Vrikk hoftene bakover 2x (6&).	
7&8	Step bak på venstre (7), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (8).	

25 - 32 Shuffle forward, Step, 3/4 turn, 1/2 Pivot turn, Back with Hip Bumps.

1&2	Step fram på høyre (1), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (2).	
3&	Step fram på venstre (3), Snu (swivel) 3/4 turn mot høyre (&).	06:00
4	Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step bak på venstre (4).	12:00
5&	Step bak på høyre og Vrikk hoftene bakover 2x (5&).	
6&	Step bak på venstre og Vrikk hoftene bakover 2x (6&).	
7&	Step bak på høyre og Vrikk hoftene bakover 2x (7&).	
8&	Step bak på venstre og Vrikk hoftene bakover 2x (8&).	

33 - 36 Forward & out, Back & out.

1,2	Step høyre diagonalt fram til høyre (1), Step venstre litt til venstre side (2).
3,4	Step litt bak på høyre (3), Step venstre litt til side for høyre (4).

37 - 44 Coaster Step, Shuffle forward, Triple full turn, Shuffle forward.

1&2	Step bak på høyre (1), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (2).	
3&4	Step fram på venstre (3), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (4).	
5	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step bak på høyre (5).	06:00
&6	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step fram på venstre (&), Step fram på høyre (6).	12:00
7&8	Step fram på venstre (3), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (4).	

45 - 52 3/4 turn, Side, Heel & Knee Pops, Cross, Heel & Knee Pops.

&1	Snu 3/4 turn mot venstre (&), Step høyre langt til høyre og Point venstre tå til venstre side (1).	03:00
2,3,4	Tap venstre hel i gulvet og Pop venstre kne ut og inn i takt med musikken 3x (2,3,4)	
5	Step venstre i kryss over høyre (5).	
6,7,8	Tap venstre hel i gulvet og Pop venstre kne ut og inn i takt med musikken 3x (6,7,8)	

53 - 60 Cat Walk, 1/4 turn Side & Slide, Hold.

1,2	Step høyre fram og litt i kryss over venstre (1), Hold (2).	
3,4	Step venstre fram og litt i kryss over høyre (3), Hold (4).	
5	Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step høyre langt til høyre side (5).	12:00
6,7,8	Slide venstre fot mot og inntil høyre (6,7,8).	