



Aquí están los 12 pasos tutoriales para el baile oficial de la Semana Nacional de Elección de Escuela (NSCW) 2019

Descarga gratis la canción de este año "All it takes" por AJ Afterparty

www.schoolchoiceweek.com/dance

Paso 1

Marcha en el mismo sitio y junta tus manos arriba de tu cabeza

Paso 2

Da un paso a la derecha, salta y aplaude una vez.

Luego da un paso a la izquierda, salta y aplaude una vez mas

Paso 3

Da una vuelta a la derecha, salta y aplaude una vez,

Luego da una vuelta a izquierda, salta y aplaude una vez mas

Paso 4

Alza tu mano derecha, y con tu pie izquierdo da un paso hacia atrás.

Alza tu mano izquierda, y con tu pie derecho da un paso hacia atrás.

Repite este paso

Paso 5

Con tu pie derecho, mécete hacia adelante mientras

Circulas tu brazo izquierdo hacia delante.

Después regresa hacia atrás y circula tu brazo hacia atrás.

Repite esto dos veces

Paso 6

Da medio paso hacia el frente con tu pie derecho,

mientras cruzas tus brazos en frente

Con tu pie izquierdo da medio paso hacia la izquierda

Mientras extiendes tus brazos a ambos lados

Repite en el lado opuesto. Haz este paso dos veces

www.schoolchoiceweek.com

Paso 7

Cruza tus pies y da una vuelta entera
Empuja tus brazos hacia adelante y deslízate de regreso
Agáchate y levántate.

Paso 8

Deslízate a la derecha y forma un arco con los brazos mientras te agachas.
Levántate y deslízate hacia la izquierda con el mismo movimiento de brazos y agachándote.

Paso 9

Levántate con un salto y deja tus brazos caer a los lados.

Paso 10

Aplauda por encima de tu cabeza dos veces
Mientras marchas en el mismo lugar.

Paso 11

Con tu mano derecha menea tu bufanda por encima de tu cabeza ocho veces.
Mueve tu bufanda en círculo mientras das un paso hacia atrás empezando con el pie izquierdo y luego con el derecho
Haz este paso dos veces

Paso 12

Extiende tu bufanda al frente con las dos manos y
oscila tus brazos de lado a lado. Repite esto dos veces.
Regresa la bufanda al cuello.

Ahora empieza desde el paso uno y repite todo el baile. ¡Eso es todo!

Recuerda que, si estos pasos se te hacen confusos,
¡Siempre puedes improvisar y crear tus propios pasos!

¡Gracias por celebrar la Semana Nacional de Elección de Escuela (NSCW) 2019!
Recuerda compartir con nosotros tu versión del baile, y ¡a divertirse!