

**Coreografía de Tabla por Nura (Grupo Básico)**  
Canción: Tabla Duo



- Leyenda: **D** – Derecha / **I** – Izquierda / **Sh** – Shimmy / **RM** – Reverse Maya / **FCA** – Cadera frente, centro, atrás / **HD** – Hip Drop / **ChCh** – Chuchu Shimmy
- 2 conteos de 8 **Sache D** (2 tiempos), **Sache I** (2 tiempos), girar con acento cadera hacia **I**  
**Sache I** (2 tiempos), **Sache D** (2 tiempos), girar con acento cadera hacia **D**
- 1 conteo de 8 Cadera **FCA**, **Camel** (2 tiempos)
- 1 conteo de 8 “**Piso y**”, comienzo caminar al frente con cadera **I – D – I**, última cadera **I**  
con 2 acentos de cadera  
\* Cadera **I** el brazo **I** va estirado al frente y brazo **D** en la cabeza  
\* Cadera **D** el brazo **D** va estirado al frente y brazo **I** en la cabeza
- 1 conteo de 8 Caminar hacia atrás (4 tiempos) comenzando con cadera **D**
- 1 conteo de 8 **Ommi** hacia **D** con brazos cruzados en el pecho  
**RM** con brazos en forma de **Serpiente** hacia **I – D**
- 1 conteo de 8 Cadera **D** se mueve frente – atrás  
**Ommi** grande abriendo y cerrando pierna hacia **D**  
Cadera **I** se mueve frente – atrás  
**Ommi** grande abriendo y cerrando pierna hacia **I**
- 1 conteo de 8 **Ommi** hacia **I** con brazos cruzados al pecho  
**Camel**, brazos en 1<sup>era</sup> posición, pecho (2 tiempos)
- 1 conteo de 8 Cadera **FCA**, **Camel** (2 tiempos)
- 1 conteo de 4 Cadera **D – I**, cambiar cuerpo al lado **D**, pecho  
\* Cadera **D – I**, cambiar cuerpo al lado **I**, pecho
- 1 conteo de 4 Cadera **D – I**, cambiar el cuerpo al frente, pecho  
\* Cadera **I – D**, cambiar cuerpo al frente, pecho
- 1 conteo de 4 Cruzar pierna **I** para quedar de frente luego cruzar pierna **I** para quedar de espaldas; el cuerpo debe quedar hacia la **D**, cruzar brazos al frente en el cambio  
\* Cruzar pierna **I** para quedar de espaldas, luego cruzar pierna **I** para quedar de frente; el cuerpo debe quedar hacia la **I**, cruzar brazos al frente en el cambio

- 1 conteo de 4      **HD** para volver a la posición inicial  
\* Espaldas están mirando hacia lado **D**, de frente están mirando al lado **I**
- 1 conteo de 4      Brazos al frente, pisar pierna **D** al frente luego atrás con **RM**  
\* Brazos al frente, pisar pierna **I** al frente luego atrás con **RM**
- 1 conteo de 8      Pisar al frente y atrás
- 1 conteo de 8      “**Piso y**”, comienzo caminar al frente con cadera **D – I – D**, última cadera **D** con 2 acentos de cadera  
\* Cadera **I** el brazo **I** va estirado al frente y brazo **D** en la cabeza  
\* Cadera **D** el brazo **D** va estirado al frente y brazo **I** en la cabeza
- 1 conteo de 8      Caminar hacia atrás (4 tiempos) comenzando con cadera **D**
- 1 conteo de 8      **Ommi** hacia **D** con brazos cruzados en el pecho  
**RM** con brazos a nivel del pecho (rezando) hacia **I – D**
- 1 conteo de 8      Cadera **D** se mueve frente – atrás, **Ommi** grande abriendo y cerrando pierna hacia **D**, con brazos en 4<sup>ta</sup> posición  
Cadera **I** se mueve frente – atrás, **Ommi** grande abriendo y cerrando pierna hacia **I**, con brazos en 4<sup>ta</sup> posición
- 1 conteo de 8      **Ommi** hacia **I** con brazos cruzados al pecho y cambiar hacia el frente;  
**Camel**, brazos en 1<sup>era</sup> posición, pecho (2 tiempos)
- 1 conteo de 8      Brazo **D** al frente luego **I**, brazos en 6<sup>ta</sup> posición, **Ommi** pequeño (2 tiempos)
- 1 conteos de 8      Desplazamiento hacia el lado con acento en la cadera, quedar en fila diagonal; cadera hacia arriba con brazos en 4<sup>ta</sup> posición
- 1 conteo de 8      Mover brazo **D** al lado y pecho; luego brazo **I** al lado y pecho  
\* Al ser una fila debe ser una brazo **D** y otra brazo **I**; viceversa
- 1 conteo de 4      Vuelta hacia **D** (o hacia **I**) quedar en forma de V (una al frente y otra atrás)
- 1 conteo de 8      En sitio, pierna **D** al frente con **Sh**, brazo en 4<sup>ta</sup> posición  
En sitio, pierna **I** al frente con **Sh**, brazo en 4<sup>ta</sup> posición
- 1 conteo de 8      Caminar hacia atrás con acento de cadera **D – I – D – I**, brazos en 1<sup>era</sup> posición  
Preparación vuelta hacia el frente lado **D**, brazo **I** estirado al lado, brazo **D** a la altura del pecho  
Vuelta lado **D** en sitio, brazo **I** estirado al lado, brazo **D** sobre la cabeza

Frente a  
frente

- 1 conteo de 4      **Sh** de hombros (4 tiempos)
- 1 conteo de 4      **Sh** de hombros con pierna **D** al lado (2 tiempos), pelo hacia el frente y sube
- 1 conteo de 8      Pierna **D** al frente con cadera hacia fuera (lado **D**) luego atrás  
Pierna **D** al frente vuelta a la **I**, para quedar de espaldas
- 1 conteo de 8      Cruzar pierna **D** luego **I**  
Girar mitad del cuerpo hacia el frente cadera – cadera (rápido), brazo **I** en la cabeza y brazo **D** en la cadera
- 1 conteo de 8      Cruzar pierna **I** vuelta hacia el frente con brazos en 1<sup>era</sup> posición para quedar de frente
- 1 conteo de 8      Vuelta **D** con **ChCh**  
Terminar de lado (hacia **I**) con pierna **D** en punta, brazo **I** arriba y **D** abajo

Preparado por: *Tannia "Ardah"*  
Revisado en marzo / 07  
**Get Fit Holistic** ©, Plaza Degetau en Caguas  
Tel (787) 562-6500