My Morning After (fr)

Compte: 32 **Mur:** 4 **Niveau:** Novice facile
Chorégraphe: Sylvie CARNOY (FR) & Jérémy Souppart (FR) - 12 Octobre 2022
Musique: The Morning After - Nathan Carter

#1 intro - 1 restart sur le 2è mur après 16 cptes – 1 final - Rythme : Two Step
Départ si intro après le coup de guitare, sans intro : 2 x 8 temps

Intro dansée de 32 comptes
SECTION 1 - CIRCLE : (WALK R 1/8 TURN R, WALK L 1/8 TURN R, TRIPLE STEP ¼ TURN R) x2

1-2	pivoter 1/8 de tour vers la D en avançant PD, pivoter 1/8 de tour vers la D en avançant PG - 3h
2&3	avancer PD en commençant le ¼ de tour vers la D, PG rejoint PD, avancer PD en terminant le ¼ de tour vers la D - 6h
5-6	pivoter 1/8 de tour vers la D en avançant PG, pivoter 1/8 de tour vers la D en avançant PD 9h
7&8	avancer PG en commençant le ¼ de tour vers la D, PD rejoint PG, avancer PG en terminant le ¼ de tour vers la D - 12h

SECTION 2 - CIRCLE : (WALK R 1/8 TURN L, WALK L 1/8 TURN L, TRIPLE STEP ¼ TURN L) x2

1-2	pivoter 1/8 de tour vers la G en avançant PD, pivoter 1/8 de tour vers la G en avançant PG - 9h
2&3	avancer PD en commençant le ¼ de tour vers la G, PG rejoint PD, avancer PD en terminant le ¼ de tour vers la G - 6h
5-6	pivoter 1/8 de tour vers la G en avançant PG, pivoter 1/8 de tour vers la G en avançant PD - 3h
7&8	avancer PG en commençant le ¼ de tour vers la G, PD rejoint PG, avancer PG en terminant le ¼ de tour vers la G - 12h

SECTION 3 - R MAMBO FORWARD, L COASTER STEP BACKWARD, R TRIPLE STEP FORWARD, STEP TURN R, L STEP

1&2	avancer PD, retour pdc PG, reculer PD
3&4	reculer PG, PD rejoint PG, avancer PG
5&6	pas chassé avant D : avancer PD, PG rejoint PD, avancer PD
7&8	avancer PG, ½ tour vers la D, avancer PG - 6h

SECTION 4 - R MAMBO FORWARD, L COASTER STEP BACKWARD, R TRIPLE STEP FORWARD, STEP TURN R, L STEP

1&2	avancer PD, retour pdc PG, reculer PD
3&4	reculer PG, PD rejoint PG, avancer PG
5&6	pas chassé avant D : avancer PD, PG rejoint PD, avancer PD
7&8	avancer PG, ½ tour vers la D, avancer PG - 12h

LA DANSE :
SECTION 1 - R HEEL STRUT, L STOMP FORWARD, RUN or STOMP x3 (R, L, R), L STEP FORWARD, R TAP POINT BEHIND LF, R STEP BACKWARD, LTRIPLE STEP BACKWARD

1&2	poser talon D devant, abaisser la pointe D au sol, stomp : frapper le sol avec PG devant
3&4	avancer de 3 pas rapide ou frapper le sol : avancer PD, avancer PG, avancer PD
5&6	avancer PG, TAP : poser pointe D derrière talon G (option coup de chapeau), reculer PD
7&8	pas chassé vers l'arrière : reculer PG, PD rejoint PG, reculer PG

SECTION 2 - R STEP BACKWARD, ¼ TURN L WITH R HITCH, ¼ TURN L WITH L HITCH, R TRIPLE STEP FORWARD, L STEP ¼ TURN R, CROSS TRIPLE STEP, SIDE, TOUCH

1&2&	reculer PD, pivoter d' ¼ de tour vers la G sur le PD et lever genou G (9h), ¼ de tour vers la G en posant PG devant et lever genou D - 6h
3&4	pas chassé avant D : avancer PD, PG rejoint PD, avancer PD
5&	avancer PG, pivoter d' ¼ de tour vers la D, - 9h
6&7&8	croiser PG devant PD (6), poser PD à D (&), croiser PG devant PD (7), poser PD à D (&), poser pointe G près PD (8) *

*** Restart sur le 2ème mur face à 12h**

SECTION 3 - RUMBA, SIDE TRIPLE STEP, BEHIND, SIDE, CROSS

1&2	poser PG à G, PD rejoint PG, avancer PG
3&4	poser PD à D, PG rejoint PD, reculer PD
5&6	pas chassé vers la G : poser PG à G, PD rejoint PG, poser PG à G
7&8	croiser PD derrière PG, poser PG à G, croiser PD devant PG

SECTION 4 - ¼ TURN LEFT L TRIPLE STEP FORWARD, ¼ TURN RIGHT R TRIPLE STEP FORWARD, L MAMBO ½ TURN L, R STEP, CLAP, L STEP, CLAP

1&2	¼ de tour vers la G et pas chassé : avancer PG, PD rejoint PG, avancer PG - 6h
3&4	¼ de tour vers la D et pas chassé : avancer PD, PG rejoint PD, avancer PD - 9h
5&6	mambo ½ tour : avancer PG, retour pdc PD, ½ tour vers la G poser PG devant - 3h
7&8&	avancer PD, frapper dans vos mains, avancer PG, frapper dans vos mains **

**** Final**

***RESTART : sur le 2ème mur, on le commence face à 3h, sur la section 2 après 15 comptes face à 12h, petite modification de pas : après le cross triple step faire touch à la place de : side, touch, puis recommencer la danse depuis le début :**

7&8	poser PD à D, croiser PG devant PD, TOUCH poser la pointe D à côté PG, puis recommencer la danse depuis le début

****FINAL : à la fin du 7ème mur, on le commence face à 12h, on le termine face à 3h, suivre le tempo de la musique qui ralenti et rajouter les pas suivants :**

¼ TURN L, SIDE ROCK STEP, CROSS

1-2	¼ de tour vers la G poser PD à D, retour pdc PG
3	croiser PD devant PG

Good luck , good dance !

D : droite - G : gauche - PD : pied droit - PG : pied gauche - pdc : poids du corps
Seule la fiche de danse originale du chorégraphe fait foi.

Contact :
leacountrydance@gmail.com
https://www.facebook.com/lea.country.dance
https://www.leacountrydance.fr/
https://www.youtube.com/channel/UC4AkjfN85X6WbYKOg2XWkrA
jpcowboys1@gmail.com
http://smiling-boots-17.eklablog.com

Last Update: 6 Nov 2022