

MARIANA MAMBO

FORMATION	: EN LIGNE
NIVEAU	: AVANCÉE
MUSIQUE	: MARIANA MAMBO / CHAYANNE
INTRO	: 4 FOIS 8 TEMPS
CYCLE	: 64 TEMPS
EXECUTION	: SUR QUATRE MURS
CHORÉGRAPHE	: KATE SALA
TRADUCTION	: DANIEL LÉGER

TEMPS	PAS	PIED
PAS DE CÔTÉ, PAUSE, CROISÉ, PAUSE, VIGNE		
1,2,3,4	Pas de côté sur le pied droit. Pause. Croiser le pied gauche devant le pied droit. Pause.	D-G-
5,6,7,8	Vigne avec pas de côté sur le pied droit. Croiser le pied gauche derrière le pied droit. Pas de côté sur le pied droit. Croiser le pied gauche devant le pied droit.	DGDG
PAS DE CÔTÉ, PAUSE, ROCK STEP, TOE STRUT, CROSS TOE STRUT		
1,2,3,4	Pas de côté sur le pied droit. Pause. Rock step en croisant le pied gauche derrière le pied droit. Retour du poids sur le pied droit.	D-GD
5,6,7,8	Toe strut en déposant la plante du pied gauche à gauche. Déposer le talon gauche. Cross strutt en déposant la plante du pied droit croisée devant le pied gauche. Déposer le talon droit	GGDD
COASTER STEP ¼ TOUR, PAUSE, PAS DE MAMBO AVANT, PAUSE		
1,2,3,4	Coaster step avec pas arrière sur le pied gauche en effectuant ¼ de tour vers la droite. Déposer le pied droit à côté du pied gauche. Pas avant sur le pied gauche. Pause.	GDG-
5,6,7,8	Pas de mambo avec pas avant sur le pied droit. Retour du poids sur le pied gauche. Déposer le pied droit à côté du pied gauche. Pause.	DGD-
TRIPLE STEP TOUR COMPLET, PAUSE, ROCK STEP, CROISER, PAUSE.		
1,2,3,4	Triple step avec tour complet sur gauche, droit, gauche. Pause.	GDG-
5,6,7,8	Rock step avec pas de côté sur le pied droit. Retour du poids sur le pied gauche. Croiser le pied droit devant le pied gauche. Pause.	DGD-
STOMP OUT. STOMP IN, STOMP IN, PAUSE, SWIVEL ORTEIL, TALON, TALON, ORTEILS		
1,2,3,4	Stomp avec le pied gauche à gauche. Stomp avec le pied droit à mi-chemin entre le pied gauche et le pied droit. Stomp avec le pied gauche à côté du pied droit. Pause.	GDG-
5,6,7,8	Toe swivel en tournant les orteils du pied droit vers la droite. Tourner le talon droit vers la droite. Ramener le talon droit à l'intérieur. Ramener les orteils du pied droit vers l'intérieur.	DDDD
ROCK STEP, CROISER, PAUSE, ¼ TOUR, PAUSE ¼ TOUR, PAUSE		
1,2,3,4	Rock step avec pas de côté sur le pied gauche. Retour du poids sur le pied droit. Croiser le pied gauche devant le pied droit. Pause.	GDG-
5,6,7,8	Pas arrière sur le pied droit en effectuant ¼ de tour vers la gauche. Pause. Pas à gauche sur le pied gauche en effectuant ¼ de tour vers la gauche. Pause.	D-G-

CROSS ROCK STEP, ¼ TOUR, PAUSE, , ¼ TOUR, PAUSE, ¼ TOUR, PAUSE		
1,2,3,4	Rock step en croisant le pied droit devant le pied gauche. Retour du poids sur le pied gauche. Pas avant sur le pied droit en effectuant ¼ de tour vers la droite. Pause.	DGD-
5,6,7,8	Pas de côté sur le pied gauche en effectuant ¼ de tour vers la droite. Pause. Pas arrière sur le pied droit en effectuant ¼ de tour vers la droite. Pause.	G-D-

COASTER STEP ¼ TOUR, PAUSE, PADDLE TURN X 2		
1,2,3,4	Coaster step avec pas arrière sur le pied gauche en effectuant ¼ de tour vers la gauche. Déposer le pied droit à côté du pied gauche. Pas avant sur le pied gauche. Pause.	GDG-
5,6,7,8	Paddle turn en mettant la plante du pied droit avant. Pivoter ½ tour vers la gauche en déposant le poids sur le pied gauche. Paddle turn en mettant la plante du pied droit avant. Pivoter ½ tour vers la gauche en déposant le poids sur le pied gauche.	DGDG

