



NASDRAVIA

FORMATION : EN LIGNE
CYCLE : 32 TEMPS
EXECUTION : 4 MURS
NIVEAU : DEBUTANT
MUSIQUES : *Iko Iko* (Captain Jack)
CHORÉGRAPHE : Laura & Becky Michaels
TRADUCTION : Pascale (Electric Coyote Gang © – L.D.A.)

TEMPS	PAS	PIED
1 à 8	Right and left mambo cross, Walk, Walk, Mambo step,	
1 & 2	<u>Right mambo cross</u> : Pas PD à D, pas PG à côté du PD & croiser PD devant PG,	D,GD,
3 & 4	<u>Left mambo cross</u> : Pas PG à G, pas PD à côté du PG & croiser PG devant PD,	G,DG,
5 – 6	<u>Walk, walk</u> : Pas PD devant, pas PG devant,	D,G,
7 & 8	<u>Mambo step</u> : Pas PD devant avec poids du corps, pas PG sur place avec retour poids du corps sur PG & ramener PD à côté du PG,	D,GD,
9 à 16	Left and right mambo cross, Walk, Walk, Mambo step,	
1 & 2	<u>Left mambo cross</u> : Pas PG à G, pas PD à côté du PG & croiser PG devant PD,	G,DG,
3 & 4	<u>Right mambo cross</u> : Pas PD à D, pas PG à côté du PD & croiser PD devant PG,	D,GD,
5 – 6	<u>Walk, walk</u> : Pas PG devant, pas PD devant,	G,D,
7 & 8	<u>Mambo step</u> : Pas PG devant avec poids du corps, pas PD sur place avec retour poids du corps sur PD & ramener PG à côté du PD,	G,DG,
17 à 24	Step ½ turn right twice, Mambo step, Step ½ turn left twice, Mambo step,	
1 – 2	<u>Step ½ turn right twice</u> : Pivoter ½ tour à D avec pas PD devant, pivoter ½ tour à D avec pas PG derrière,	D,G,
3 & 4	<u>Mambo Step</u> : Pas PD derrière avec poids du corps, pas PG sur place avec retour poids du corps sur PG & ramener PD à côté du PG,	D,GD,
5 – 6	<u>Step ½ turn left twice</u> : Pivoter ½ tour à G avec pas PG devant, Pivoter ½ tour à G avec pas PD derrière,	G,D,
7 & 8	<u>Mambo step</u> : Pas PG derrière avec poids du corps, pas PD sur place avec retour poids du corps sur PD & ramener PG à côté du PD,	G,DG,
25 à 32	Step behind, ¼ turn right shuffle, Rock forward, triple step with ½ turn left,	
1 – 2	<u>Step behind</u> : Pas PD à D, pas PG derrière PD,	D,G,
3 & 4	<u>¼ turn right shuffle</u> : Pas PD à D avec ¼ de tour à D, ramener PG à côté du PD & pas PD à devant,	D,GD,
5 – 6	<u>Rock forward</u> : Pas PG devant avec poids du corps, revenir poids du corps sur PD,	G, ,
7 & 8	<u>Triple step with ½ turn left</u> : Pas PG à G avec ¼ de tour à G, ramener PD à côté du PG & pas PG à G en finissant par ¼ de tour à G.	G,DG.
<i>La danse, c'est la santé ! surtout quand elle vous fait voyager.</i>		