



MBM NIGHTMARE

Chorégraphiée par **Marco Maselli**

Description :	48 temps, 4 murs, intermédiaire
Style :	Lilt (East Coast Swing)
Musique :	Two Feet Of Topsoil by Brad Paisley ; 158 bpm I Don't Even Know Your Name by Alan Jackson ; 127 bpm
Source :	kickit ; Workshops du WEEKEND COUNTRY des 17 & 18 mai 2008 à Gravelines
Traduction :	Sandra Baraffe (Mail : misssweetie59@hotmail.fr)

Comptes	Description des pas	Termes appropriés	Direction
Section 1	ROCK STEP FORWARD, RECOVER, COASTER STEP, SHUFFLE FORWARD, FULL TURN TO THE LEFT		
1-2	Pas du pied D à l'avant, revenir poids du corps sur pied G	Rock step	
3&4	Pas du pied D à l'arrière, ramener le pied G vers le pied D, pas du pied D à l'avant	Coaster step	
5&6	Pas du pied G à l'avant, ramener le pied D vers le pied G, pas du pied G vers l'avant	Triple step	
7	Le poids du corps étant sur la jambe G qui est à l'avant, pivoter dessus vers la G ½ tour et poser le pied D à l'arrière	Pivot	½ tour à G
8	Le poids du corps étant sur la jambe D qui est à l'arrière, pivoter dessus vers la G ½ tour et poser le pied G à l'avant	Pivot	½ tour à G
Section 2	STOMP, KICK, SAILOR STEP, SAILOR STEP WITH ¼ TURN TO LEFT, STOMPS		
1-2	Frapper le sol avec le pied D (poids du corps reste sur G), coup de pied du pied D à l'avant en diagonale	Stamp, kick	
3&4	Croiser légèrement le pied D derrière le pied G, pas du pied G à G, pas du pied D légèrement à D	Sailor step	
5&6	Croiser légèrement le pied G derrière le pied D, pas du pied D à D en ¼ tour à G, pas du pied G légèrement à G	Sailor step	½ tour à G
7-8	Frapper le sol avec le pied D, frapper le sol avec le pied G	Stomps	
Section 3	APPLE JACK TO THE LEFT THEN TO THE RIGHT TWICE, APPLE JACK TO THE LEFT TWICE, APPLE JACK TO THE RIGHT TWICE (WEIGHT TRANSFER)		
1	Poids sur le talon G, pivoter la pointe du pied G vers la G, poids du corps sur le ball du pied D, pivoter le talon du pied D vers la G		Tout se fait en 1 temps
&	Remettre les pied en 1ère position (au centre)		
2	Poids sur le talon D, pivoter la pointe du pied D vers la D, poids du corps sur le ball du pied G, pivoter le talon du pied G vers la D		Tout se fait en 1 temps
&	Remettre les pied en 1ère position (au centre)		
3	Poids sur le talon G, pivoter la pointe du pied G vers la G, poids du corps sur le ball du pied D, pivoter le talon du pied D vers la G		Tout se fait en 1 temps
&	Remettre les pied en 1ère position (au centre)		
4	Poids sur le talon D, pivoter la pointe du pied D vers la D, poids du corps sur le ball du pied G, pivoter le talon du pied G vers la D	Comptes de 1 à 2& Apple jack	Tout se fait en 1 temps

&	Remettre les pied en 1ère position (au centre)	Comptes de 3 à 4& Apple jack	
5	Poids sur le talon G, pivoter la pointe du pied G vers la G, poids du corps sur le ball du pied D, pivoter le talon du pied D vers la G		Tout se fait en 1 temps
&	Remettre les pied en 1ère position (au centre)		
6	Poids sur le talon G, pivoter la pointe du pied G vers la G, poids du corps sur le ball du pied D, pivoter le talon du pied D vers la G		Tout se fait en 1 temps
&	Remettre les pied en 1ère position (au centre)	Demi-apple jack de 5 à 6&	
7	Poids sur le talon D, pivoter la pointe du pied D vers la D, poids du corps sur le ball du pied G, pivoter le talon du pied G vers la D		Tout se fait en 1 temps
&	Remettre les pied en 1ère position (au centre)		
8	Poids sur le talon D, pivoter la pointe du pied D vers la D, poids du corps sur le ball du pied G, pivoter le talon du pied G vers la D		Tout se fait en 1 temps
&	Remettre les pied en 1ère position (au centre)	Demi-apple jack de 7 à 8&	
Section 4	SWIVEL TO THE LEFT, HEEL SWITCHES AND CROSS TOUCH		
1	Pivoter le talon du pied D vers la G, pivoter la pointe du pied G vers la G	Swivel	
2	Pivoter la pointe du pied D vers la G, pivoter le talon du pied G vers la G	Swivel	
3	Pivoter le talon du pied D vers la G, pivoter la pointe du pied G vers la G	Swivel	
&	Pivoter la pointe du pied D vers la G, pivoter le talon du pied G vers la G	Swivel	
4	Pivoter le talon du pied D vers la G, pivoter la pointe du pied G vers la G	Swivel	
5&6&	Poser le talon D à l'avant, ramener le pied D vers le pied G, poser le talon G à l'avant, ramener le pied G vers le pied D	Heel Switches	
7-8	Poser le talon D à l'avant, pointer le pied D à G du pied G	Cross, touch	
Section 5	SHUFFLE FORWARD, ½ TURN, SHUFFLE BACKWARD, ½ TURN, SHUFFLE FORWARD, ½ TURN, SHUFFLE BACKWARD		
1&2	Pas du pied D à l'avant, ramener le pied G vers le pied D, pas du pied D à l'avant	Triple step	
3&4	Pas du pied G à l'arrière en ½ tour à D, ramener le pied D vers le pied G, pas du pied G à l'arrière	Triple step	½ tour à D
5&6	Pas du pied D à l'avant en ½ tour à D, ramener le pied G vers le pied D, pas du pied D à l'avant	Triple step	½ tour à D
7&8	Pas du pied G à l'arrière en ½ tour à D, ramener le pied D vers le pied G, pas du pied G à l'arrière	Triple step	½ tour à D
Section 6	ROCK STEP BACKWARD, RECOVER, 2 FULL TURN TRAVELING FORWARD, WALK FORWARD		
1-2	Pas du pied D à l'arrière, revenir poids du corps sur le pied G	Rock step	
3	Le poids du corps étant sur la jambe G qui est à l'avant, pivoter dessus vers la G ½ tour et poser le pied D à l'arrière	Pivot	½ tour à G
4	Le poids du corps étant sur la jambe D qui est à l'arrière, pivoter dessus vers la G ½ tour et poser le pied G à l'avant	Pivot	½ tour à G
5	Le poids du corps étant sur la jambe G qui est à l'avant, pivoter dessus vers la G ½ tour et poser le pied D à l'arrière	Pivot	½ tour à G
6	Le poids du corps étant sur la jambe D qui est à l'arrière, pivoter dessus vers la G ½ tour et poser le pied G à l'avant	Pivot	½ tour à G
7-8	Pas du pied D à l'avant, pas du pied G à l'avant	Walks	