

THE MORNING AFTER



Chorégraphe Gary O'Reilly & Maggie Gallagher (novembre 2022)
Description Line, 16 comptes, 4 murs NO tag NO Restart
Musique The Morning After by Nathan Carter
Rythme
Niveau Ultra Débutant

Débuter la danse après 32 temps

Section 1: R HEEL STRUT, L HEEL STRUT, FORWARD ROCK, BACK, L TOE STRUT, R TOE STRUT, L COASTER STEP

- 1& Poser talon PD en avant, abaisser la plante du PD
- 2& Poser talon PG en avant, abaisser la plante du PG
- 3&4 Poser PD en avant, revenir Poids Du Corps sur PG, poser PD en arrière
- 5& Poser pointe PG en arrière, abaisser talon PG au sol
- 6& Poser pointe PD en arrière, abaisser talon PD au sol
- 7&8 Poser PG en arrière, ramener PD à côté PG, poser PG en avant

Section 2: R JAZZBOX ¼ R, TWIST HEELS TOES HEELS CLAP, TWIST HEELS TOES HEELS CLAP

- 1-2 Croiser PD par dessus jambe gauche, aligner PG derrière PD
- 3-4 **Pivoter 1/4 de tour vers la droite ET** poser PD à droite, poser PG à côté PD **3h00**
- 5&6& Twister les 2 talons à gauche, twister les 2 pointes à gauche, twister les 2 talons à gauche, **CLAP**
- 7&8& Twister les 2 talons à droite, twister les 2 pointes à droite, twister les 2 talons à droite, **CLAP**
(Sur le dernier temps CLAP mettre Poids du Corps sur PG)

FINAL : à la fin du mur 13 qui commence face à midi et se termine face à 3h00 pivoter 1/4 tour vers la gauche pour finir face à 12h00

Recommencez et souriez

Chorégraphie traduite par Sylvie

Source : <http://www.copperknob.co.uk/>

<http://littlerockdancers.fr>

Count:16 Wall:4 Level:Absolute Beginner

Choreographer:[Gary O'Reilly](#) (IRE) & [Maggie Gallagher](#) (UK) - November 2022

Music:[The Morning After](#) - Nathan Carter

Music Available from iTunes, Amazon & Spotify

#32 count intro - No Tags/No Restarts

Section 1: R HEEL STRUT, L HEEL STRUT, FORWARD ROCK, BACK, L TOE STRUT, R TOE STRUT, L COASTER STEP

1&2&R heel forward (1), drop R toes (&), L heel forward (2), drop L toes (&)

3 & 4Rock forward on R (3), recover on L (&), step back on R (4)

5&6&L toe back (5), drop L heel (&), R toe back (6), drop R heel (&)

7 & 8Step back on L (7), step R next to L (&), step forward on L (8)

Section 2: R JAZZBOX ¼ R, TWIST HEELS TOES HEELS CLAP, TWIST HEELS TOES HEELS CLAP

1 2Cross R over L (1), step back on L (2)

3 4¼ R stepping R to R side (3), step L next to R (4) (3:00)

5&6&Twist both heels L (5), twist both toes L (&), twist both heels L (6), CLAP (&)

7&8&Twist both heels R (7), twist both toes R (&), twist both heels R (8), CLAP (&)

ENDING: At the end of Wall 13 have some fun swinging R up and around arm to finish with fun air guitar.

Contact:

Gary O'Reilly - oreillygaryone@gmail.com - 00353857819808

<https://www.facebook.com/gary.reilly.104> - www.thelifeoreillydance.com

Maggie Gallagher - +44 7950291350

www.facebook.com/maggi choreographer - www.maggi e.co.uk