

# My Morning After (fr)

**COPPER** **KNOB**  
BY STEPSHEETS

拍數: 32      牆數: 4      級數: Novice facile  
編舞者: Sylvie CARNOY (FR) & Jérémy Soupart (FR) - 12 Octobre 2022  
音樂: 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, L TRIPLE 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](mailto:leacountrydance@gmail.com)

<https://www.facebook.com/lea.country.dance>

<https://www.leacountrydance.fr/>

<https://www.youtube.com/channel/UC4AkjfN85X6WbYKOg2XWkrA>

[jpcowboys1@gmail.com](mailto:jpcowboys1@gmail.com)

<http://smiling-boots-17 eklablog.com>

**Last Update: 6 Nov 2022**

---