MAMBO

https://www.lesamisdechampigneulles.fr/

(4 murs, commence vers la droite)

Le Mambo – Jérôme Robert https://www.youtube.com/watch?v=Pi5NOPbRGlw
Un tel Mambo – Mickael Richard https://www.youtube.com/watch?v=iMUyyTuUSRE

Mur 1 : Miroir

A
- Mambo coté PD - mambo coté PG
- Mambo arrière PD, mambo devant PG

A
- Mambo coté PD - mambo coté PG
- Mambo arrière PD, mambo devant PG

B
- 3 pas latéral Droit PD-PG-PD,
- 3 pas latéral G PG-PD-PG,
- 3 pas arrière PD-PG-PD,
- Bascule devant G et ¼ tour à gauche changement de mur

Mur 2 : Mur intérieur

B
- 3 pas latéral Droit PD-PG-PD,
- 3 pas latéral G PG-PD-PG,
- 3 pas arrière PD-PG-PD,

on recommence du début

A-A-B ¼ tour à gauche changement de mur (mur 3 du fond) B

on recommence du début

A-A-B ¼ tour à gauche changement de mur (mur 4 extérieur) B

on recommence du début

A-A-B ¼ tour à gauche changement de mur (mur 1 miroir) B

MAMBO

https://www.lesamisdechampigneulles.fr/

Figure A

Le Mambo sur le côté D puis G

Côté Droit

1 : Pas du pied droit sur le côté droit

et, transfert du poids du corps sur le pied gauche.

2 : Ramener le pied droit à côté du pied gauche et marquer une pause.

Côté gauche

3 : Pas du pied gauche sur le côté gauche

et : transfert du poids du corps sur le pied droit.

4 : Ramener le pied gauche à côté du pied droit et marquer une pause

Le Mambo en arrière / en avant

Vers l'arrière :

5 : Pas du pied Droit arrière,

et : transfert du poids sur le pied Gauche devant

6 : Ramener le pied de départ Droit à côté du pied Gauche marquer une pause

Vers l'avant :

7 : Pas du pied Gauche devant,

et : transfert du poids sur le pied Droit arrière

8 : Ramener le pied de départ Gauche à côté du pied Droit marquer une pause

Figure B

Les 3 pas latéraux sur le côté D puis G

Côté Droit

1 : Pas du pied droit sur le côté droit

et, le pied gauche rejoint le pied droit.

2 : Pas du pied droit sur le côté droit et marquer une pause.

Côté gauche

3 : Pas du pied gauche sur le côté gauche

et, le pied droit rejoint le pied gauche.

4 : Pas du pied gauche sur le côté gauche et marquer une pause.

La marche arrière

5 : recul pied droit,

et : recul pied gauche

6 : recul pied droit

Pas bascule

Vers l'avant :

7 : bascule sur pied gauche

et : bascule sur le pied Droit arrière

8 : bascule sur pied gauche et ¼ tour à gauche