

GET UP DANCE

64 temps 4 murs 1 tag à la fin du 5ème mur, Line

Niveau : Intermédiaire

Choreographe Maggie Gallagher (UK) février 2011

Musique: *Get Up Dance* par Alexis Dante & J.M. Sicky Feat. Eva Menson (Radio Kriss Evans Edit)

Durée totale du morceau : 3:24 (126 Bpm)

Introduction : 32 pulsations (15 secondes)

Traduction : Patricia PETINE

S1: STEP, ROCK RECOVER, CHASSE ¼ LEFT, STEP ½ PIVOT LEFT, RIGHT LOCK STEP

- 1-2-3 Pas PD côté droit légèrement diagonale, croiser PG devant PD, Revenir en appui PD
- 4&5 Pas PG côté gauche, Pas PD à côté du PG, ¼ tour à gauche avec pas PG en avant [9:00]
- 6-7 Pas PD en avant, pivot ½ tour vers la gauche [3:00]
- 8&1 Pas PD en avant, croiser PG derrière PD, Pas PD en avant

S2: ROCK FORWARD, RECOVER, BACK LOCK STEP, ROCK BACK, RECOVER, STEP FORWARD

- 2-3 Pas PG en avant, Revenir en appui PG
- 4&5 Pas PG en arrière, croiser PD devant PG, Pas PG en arrière
- 6-7 Pas PD en arrière, Revenir en appui PG
- 8 Pas PD en avant

S3: STEP ½ PIVOT RIGHT, STEP L, STEP ½ PIVOT LEFT, ½ TURN BACK, ROCK BACK, RECOVER

- 1-2 Pas PG en avant, pivot ½ tour vers la droite [9:00]
- 3-4 Pas PG en avant, Pas PD en avant
- 5-6 Pivot ½ tour vers la gauche, ½ tour vers la gauche en posant PD en arrière [9:00]
- 7-8 Pas PG en arrière, Revenir en appui PD

S4: ROCK & CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, SIDE, TOGETHER

- 1&2 Pas PG côté gauche, Revenir en appui PD, croiser PG devant PD
- 3-4 Pas PD côté droite, Revenir en appui PD
- 5-6 Croiser PD devant PG, Pas PG côté gauche
- 7 Pas PD à côté du PG

S5: CHASSE LEFT, CROSS ROCK, RECOVER, CHASSE RIGHT, CROSS ROCK, RECOVER, STEP L

- 8&1 Pas PG côté gauche, Pas PD à côté du PG, Pas PG côté gauche
- 2-3 Croiser PD devant PG, Revenir en appui PG
- 4&5 Pas PD côté droit, Pas PG à côté du PD, Pas PD côté droit
- 6-7-8 Croiser PG devant PD, Revenir en appui PD, Pas PG côté gauche

S6: CROSS UNWIND ¾ LEFT, ROCK BACK, RECOVER, WALK L, KICK & POINT, HOLD

- 1-2 Croiser PD devant PG, Unwind ¾ vers la gauche (Poids sur le PD en arrière) [12:00]
- 3-4-5 Pas PG en arrière, Revenir en appui PD, Pas PG en avant
- 6&7 Kick PD en avant, Pas PD à côté du PG, Pointer PG côté gauche
- 8 HOLD

S7: & STEP, ½ PIVOT LEFT x 2, CROSS ¼ BACK, RIGHT CHASSE

- &1-2 Pas PG à côté du PD, Pas PD en avant, pivot ½ tour vers la gauche [6:00]
- 3-4 Pas PD en avant, pivot ½ tour vers la gauche [12:00]
- 5-6 Croiser PD devant PG, ¼ tours vers la droite en PG bien dégagé en arrière [3:00]
- 7&8 Pas PD côté droit, Pas PG à côté du PD, Pas PD côté droit

S8: CROSS, SIDE, SAILOR, JAZZ BOX CROSS

1-2 Croiser PG devant PD, pas PD côté droit

3&4 Croiser PG derrière PD, pas PD côté droit, Pas PG côté gauche

5-6 Croiser PD devant PG, pas PG en arrière

7-8 Pas PD côté droit, Croiser PG devant PD

TAG: A la fin du mur 5 [3:00]

1-2-3-4 Bump à droite, bump à gauche, Bump à droite, bump à gauche ou tous autres mouvements du corps

Recommencer avec le sourire !

