



GET UP

Chorégraphe: Vanessa Barambio (Février2022)

Description : 64 T Phrasé (A 32T,B 32T), 2 M

1 Tag 8 comptes 1 Tag 4 comptes)

Niveau: Intermédiaire +

Musique: " UP"/ Olly Murs

Intro: 16 comptes

**DEBUT DES SEQUENCES: A(12h) A (6h) Tag 1 (12h) B(12h) B (6h) Tag 2 (12h) A (12h) A (6h)
Tag1 (12h) B (12h) B(6h) A (12h) A (6h) B(12h) B (6h)**

PARTIE A (32T)

1-8 (R,L) HEEL SWITCHES, (R) KICK, HOOK, KICK, (R) COASTER STEP, (L) KICK FWD x2
1&2& Talon D rassemble, Talon G rassemble
3&4 PD Kick devant, PD Hook sur tibia G,PD Kick devant,
5&6 **Coaster step**: PD derrière, PG à côté du PD, PD devant
7-8 PG Kick, Kick devant

9-16 SHUFFLE BACK (L,R,L), (R) COASTER STEP, (L) STEP 1/2 T, (L) SIDE ROCK CROSS
1&2 Pas chassé arrière (G,D,G)
3&4 **Coaster step**: PD derrière, PG à côté du PD, PD devant
5-6 PG devant, 1/2 Tour à Droite (appui PD) **6h**
7&8 Rock à Gauche, retour PdC PD, Croise PG devant PD

17-24 (R) SYNCOPATED WEAVE, (R) STEP DIAG, (L) STOMP, (L) SWIVEL, (L) FULL TURN
1&2& PD à Droite, PG derrière, PD à Droite, PG croisé devant PD
3-4 Avance PD en diagonale Droite, **Stomp** PG à côté du PD
5&6 **Swivel PG**: pointe, talon, pointe à gauche
7-8 Full Turn à Gauche: 1/2 T à G pose PD à Droite, 1/2 T à G pose PG à Gauche 6h

**25-32 (R) CROSS, (L) SIDE , (R) KICK FWD, (R) COASTER STEP, (L) ROCK STEP RECOVER
(L) COASTER STEP**

1&2 Croise PD devant PG, PG à Gauche, Kick avant PD
3&4 **Coaster Step**: PD derrière, PG à côté du PD, PD devant
5&6 Rock avant PG retour PdC PD
7&8 **Coaster Step**: PG derrière, PD à côté du PG, PG devant **6h**

PARTIE B (32T)**1-8 (R) SIDE, TOGETHER, SHUFFLE FWD, (L) SIDE TOGETHER, SHUFFLE BACK**

- 1-2 PD à Droite, assemble PG à côté du PD
 3&4 Pas chassé avant, (D,G,D)
 5-6 PG à Gauche, assemble PD à côté du PG
 7&8 Pas chassé arrière (G,D,G)

6h**9-16 (R,L) WALK BACK, (R) COASTER STEP, (L) SHUFFLE FWD, TOE STRUT 1/2 L**

- 1-2 Recule PD, Recule PG
 3&4 **Coaster Step**: PD derrière, PG à côté du PD, PD devant
 5&6 Pas chassé avant (G,D,G)
 7-8 Toe Strut 1/2 tour à Gauche (pointe PD derrière. pose talon droit (appui PD)) 12h

17-24 SYNCOPATED 1/2 T LEFT ROCK RECOVER 1/2 T LEFT, (R&L) VAUDEVILLE, (R) HEEL GRIND 1/4 TURN RIGHT

- 1&2 Rock Step 1/2 T à Gauche (6h) retour PdC PD & 1/2T à gauche appui PG **12h**
 3&4& Croise PD devant PG, PG à Gauche, Talon PD diagonale Droite, PD à côté du PG
 5&6& Croise PG devant PD, PD à Droite, Talon PG diagonale Gauche, PG à côté du PD
 7-8 **Heel Grind**: Ecrase talon PD en tournant la pointe vers la Droite avec 1/4 T à D 3h

25-32 (R) COASTER STEP, LEFT STEP 1/2 T RIGHT, 1/4 T RIGHT AND LEFT SHUFFLE, SYNCOPATED V STEP (Out, Out et ,In, In)

- 1&2 Coaster Step: PD derrière, PG à côté du PD, PD devant
 3-4 PG devant, 1/2 T à Droite
 5&6 1/4 T à Droite et pas chassé à Gauche (G,D,G)
 &7&8 **V Step Syncopé**: Out Out et In In

**9h
12h****TAG 1 à 12h après les 2 premiers A et après les deux A suivants****1-8 (R) HEEL GRIND, (R) COASTER STEP, (L) HEEL GRIND (L) COASTER STEP****TAG 2 à 12h après les 2 premiers B****1-4 4 STOMP UP PD**

Se reporter impérativement à la feuille de danse originale du chorégraphe qui seule fait foi

Mairie

85800 LE FENOILLER

Site internet : ambiance.country.free.fr