



GET UP

Chorégraphe	Vanessa Barambio (2022)
Description	64 temps - 2 murs - Danse en ligne
Niveau	Intermédiaire
Musique	Up – Olly Murs feat Demi Lovato
Particularité	PHRASE - 2 TAGS - FINAL
Départ	2x8 temps

PHRASE : A – A – TAG 1 – B – B – TAG 2 – A – A – TAG 1 – B – B – A – A – B – B – FINAL

PARTIE A (32 comptes) = COUPLET

Toujours 2 parties A à la suite – Démarre face 12 :00 puis 06.00

1-8 HEEL SWITCHES R & L, R KICK TWICE, R COASTER STEP, L KICK TWICE

- 1&2& Toucher talon D en avant – Ramener PD à côté du PG – Toucher talon G en avant – Ramener PG à côté du PD
- 3-4 Kick du PD en avant – Kick du PD en avant
- 5&6 Pas PD en arrière – PG à côté du PD – Pas PD en avant
- 7-8 Kick du PG en avant – Kick du PG en avant

9-16 L BACK TRIPLE, R COASTER STEP, L STEP 1/2 R PIVOT, L SIDE ROCK CROSS

- 1&2 Pas PG en arrière – PD à côté du PG à- Pas PG en arrière
- 3&4 Pas PD en arrière – PG à côté du PD – Pas PD en avant
- 5-6 Pas PG en avant – 1/2 tour à D et PDC sur PD (06 :00)
- 7&8 Pas PG à G – Revenir PDC sur PD – Croiser PG devant PD

17-24 R WEAVE, R DIAGONALE, STOMP UP, L FANS TOE HEEL TOE, MODIFIED ROLLING VINE L

- &1&2 Pas PD à D – Croiser PG derrière PD – Pas PD à D – Croiser PG devant PD
- 3-4 Pas PD en diagonale avant D – Taper PG au sol à côté du PD (garder PDC sur PD)
- 5&6 Pivoter pointe du PG à G – Pivoter talon du PG à G – Pivoter pointe du PG à G et 1/4 de tour à G et PDC sur PG (09 :00)
- 7-8 1/2 tour à G et pas PD en arrière – 1/4 de tour à- G et pas PG à G (06 :00)

25-32 MODIFIED R VAUDEVILLE STEP, R COASTER STEP, L FORWARD ROCK, L COASTER STEP

- 1&2 Croiser PD devant PG – Pas PG à G – Toucher talon du PD en diagonale avant D
- 3&4 Pas PD en arrière – PG à côté du PD – Pas PD en avant
- 5-6 Pas PG en avant – Revenir PDC sur PD
- 7&8 Pas PG en arrière – PD à côté du PG – Pas PG en avant

TAG 1 (FIN DU COUPLET) : toujours après 2 parties A et toujours face 12 :00

1-8 R HEEL GRIND, R COASTER STEP, L HEEL GRIND, L COASTER

- 1-2 Poser talon du PD en avant – Pivoter pointe du PD à D et PDC sur PG
- 3&4 Pas PD en arrière – PG à côté du PD – Pas PD en avant
- 5-6 Poser talon du PG en avant – Pivoter pointe du PG à G et PDC sur PD
- 7&8 Pas PG en arrière – PD à côté du PG – Pas PG en avant

PARTIE B (32 comptes) = REFRAIN

Toujours 2 parties B à la suite – Démarre face 12 :00 puis 06 :00

1-8 R SIDE, TOGETHER, R FORWARD TRIPLE, L SIDE, TOGETHER, L BACK TRIPLE

- 1-2 Pas PD à D – PG à côté du PD
- 3&4 Pas PD en avant – PG à côté du PD – Pas PD en avant
- 5-6 Pas PG à G – PD à côté du PG
- 7&8 Pas PG en arrière – PD à côté du PG – Pas PG en arrière

9-16 WALK BACKWARDS R, L, R COASTER STEP, L FORWARD TRIPLE, R FORWARD 1/2 L TURNING TRIPLE

- 1&2& Poser pointe du PD en arrière – Poser talon du PD – Poser pointe du PG en arrière – Poser talon du PG
- 3&4 Pas PD en arrière – PG à côté du PD – Pas PD en avant
- 5&6 Pas PG en avant – PD à côté du PG – Pas PG en avant
- 7&8 1/4 de tour à G et pas PD à D – PG à côté du PD – 1/4 de tour à G et pas PD en arrière (06 :00)

17-24 1/2 L & L FORWARD ROCK, 1/2 L, VAUDEVILLE STEPS R & L, R 1/4 R HEEL GRIND

- 1&2 1/2 tour à G et pas PG en avant – Revenir PDC sur PD – 1/2 tour à G et pas PG en avant (06 :00)
- 3&4& Croiser PD devant PG – Pas PG à G – Toucher talon du PD en avant – Ramener PD à côté du PG
- 5&6& Croiser PG devant PD – Pas PD à D – Toucher talon du PG en avant – Ramener PG à côté du PD
- 7-8 Poser talon D en avant – Pivoter 1/4 de tour à D et PDC sur PG (09 :00)

25-32 R COASTER STEP, L STEP 1/2 R PIVOT, 1/4 R & L SIDE TRIPLE, V STEP

- 1&2 Pas PD en arrière – PG à côté du PD – Pas PD en avant
- 3-4 Pas PG en avant – 1/2 tour à D et PDC sur PD (03 :00)
- 5&6 1/4 de tour à D et Pas PG à G – PD à côté du PG – Pas PG à G (06 :00)
- &7&8 Pas PD en diagonale avant D – Pas PG en diagonale avant G – Revenir PD en arrière au centre – PG à côté du PD

TAG 2 : 1 seule fois après les 2 premières parties B (12 :00)

1-8 R Stomp up x4

- 1-2-3-4 Taper PD au sol – Taper PD au sol – Taper PD au sol – Taper PD au sol

FINAL :

Rajouter Taper PD au sol en avant

☺ **REPRENDRE AU DEBUT ET GARDER LE SOURIRE** ☺