

GET UP!

Chorégraphie : Vanesa BARAMBIO

Musique : UP de Olly MURS & Demi LOVATO

Partie A 32 comptes, Partie B 32 comptes

Tag 1 = 8 comptes, Tag 2 = 4 comptes

Phrasé : AA - tag 1 - BB tag 2 - AA tag 1 - BB - AA - BB

Intro : 16 comptes



PARTIE A

Sect.1 HEEL R, HEEL L, KICK HOOK KICK R, COASTER STEP R, KICK L X 2

1 & 2 Talon D devant, Ramener D, Talon G devant, Ramener G

3 & 4 Kick hook kick D

5 & 6 PD vers l'arrière, PG à côté PD, PD vers l'avant

7 - 8 Kick G x 2

Sect.2 TRIPLE STEP L BACK, COASTER STEP R, STEP L ½ TURN R, SIDE ROCK CROSS L

1 & 2 PG arrière, Ramener PD, PG arrière

3 & 4 PD vers l'arrière, PG à côté PD, PD vers l'avant

5 - 6 PG devant, ½ tour D

7 & 8 PG à G, remettre le Pdc sur PD (poids du corps sur PD), croiser PD devant PG

Sect.3 WEAVE R, SLIDE R, STOMP UP L, FAN L TOE HEEL TOE, FULL TURN L

&1 &2 PD à D, PG croisé derrière PD, PD à D, PG croisé devant PD

3 - 4 R Step diagonale, stomp up PG

5 & 6 Pivoter pointe à gauche, Pivoter talon à gauche, Pivoter pointe à gauche)

7 - 8 Tour complet à G

Sect.4 CROSS R OVER L, KICK R FWD, COASTER STEP R, ROCK L, COASTER STEP L

1 & 2 PD croisé devant PG, PG à G, Kick PD devant

3 & 4 PD vers l'arrière, PG à côté PD, PD vers l'avant

5 - 6 Rock step G avant (PG devant, remettre le Pdc sur PD)

7 & 8 PG vers l'arrière, PD à côté PG, PG vers l'avant

Partie B page suivante →

PARTIE B

Sect.1 SIDE TOGETHER R, TRIPLE STEP FWD R, SIDE TOGETHER L, TRIPLE STEP BACK L

- 1 - 2 PD à D, ramener PG près de PD
- 3 & 4 PD avant, Ramener PG, PD avant
- 5 - 6 PG à G, ramener PD près de PG
- 7 & 8 PG arrière, Ramener PD, PG arrière

Sect.2 BACK R, BACK L, COASTER STEP R, TRIPLE STEP L FWD, 1/2 TURN L, TOE STRUT R

- 1 - 2 Marche arrière PD, marche arrière PG
- 3 & 4 PD vers l'arrière, PG à côté PD, PD vers l'avant
- 5 & 6 Triple step G avant
- 7 - 8 ½ tour à G, Pointe talon PD

Sect.3 ROCK ½ TURN L FWD, ROCK ½ TURN L, VAUDEVILLE R, VAUDEVILLE L, ¼ TURN R HEEL GRIND R

- 1 & 2 ½ tour G, rock PG ½ tour G
- 3& 4& PD croisé devant PG, PG à G, talon PD, Ramène PD
- 5& 6& PG croisé devant PD, PD à D, talon PG, Ramène PG
- 7 - 8 Appui talon D, ¼ tour à D

Sect.4 COASTER STEP R, STEP L FWD, ½ TURN R, TRIPLE STEP ¼ TURN L, OUT R, OUT L, IN R, IN L

- 1 & 2 PD vers l'arrière, PG à côté PD, PD avant
- 3 - 4 PG vers avant, ½ tour à D
- 5 & 6 ¼ tour D + Triple step G à G
- &7 &8 Avant PD en diagonale D, avant PG en diagonale G, ramener PD, ramener PG

TAG 1

HEEL GRIND R, COASTER STEP R, HEEL GRIND L, COASTER STEP L

- 1 - 2 Appui talon PD avec la pointe à G, faire pivoter pointe D vers la D
- 3 & 4 PD vers l'arrière, PG à côté PD, PD avant
- 5 - 6 Appui talon PG avec la pointe à D, faire pivoter pointe G vers la G
- 7 & 8 PG vers l'arrière, PD à côté PG, PG avant

TAG 2

- 1-4 Stomp up x 4