

Get Up Dance



Chorégraphe : Maggie Gallagher (GBR - 2011)

Niveau : Intermédiaire

Description : danse en ligne, 64 temps, 4 murs, 1 Tag

Musique : "Get Up Dance" (Radio Kriss Evans Edit) (127 bpm) par Alexis Dante & Jm Sicky (Feat. Eva Menson)

Démarrage : après intro de 32 temps (14 sec.)

(1 à 9) STEP, ROCK RECOVER, CHASSE ¼ LEFT, STEP ½ PIVOT LEFT, RIGHT LOCK STEP

- 1-3 PD à D légèrement en diagonale, Rock PG croisé devant PD avec PdC, retour PdC sur PD
- 4&5 Triple Step latéral à G 1/4 tour à G (PG à G, PD à côté PG, 1/4 tour à G avec PG devant) (09:00)
- 6-7 Step Turn 1/2 tour à G (PD devant, 1/2 tour à G) (03:00)
- 8&1 Step Lock Step avant PD (PD devant, Lock PG derrière PD, PD devant)

(10 à 16) ROCK FORWARD, RECOVER, BACK LOCK STEP, ROCK BACK, RECOVER, STEP FORWARD

- 2-3 Rock Step avant PG (Rock avant PG avec PdC, retour PdC sur PD)
- 4&5 Step Lock Step arrière PG (PG derrière, Lock PD devant PG, PG derrière)
- 6-7 Rock Step arrière PD (Rock arrière PD avec PdC, retour PdC sur PG)
- 8 PD devant

(17 à 24) STEP ½ PIVOT RIGHT, STEP L, STEP ½ PIVOT LEFT, ½ TURN BACK, ROCK BACK, RECOVER

- 1-2 Step Turn 1/2 tour à D (PG devant, 1/2 tour à D) (09:00)
- 3-4 PG devant, PD devant
- 5-6 1/2 tour à G, 1/2 tour à G avec PD derrière (09:00)
- 7-8 Rock Step arrière PG

(25 à 31) ROCK & CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, CROSS, SIDE, TOGETHER

- 1&2 Rock Step latéral à G (Rock PG à G avec PdC, retour PdC sur PD), PG croisé devant PD
- 3-4 Rock Step latéral à D
- 5-6 PD croisé devant PG, PG à G
- 7 PD à côté PG

(32 à 40) CHASSE LEFT, CROSS ROCK, RECOVER, CHASSE RIGHT, CROSS ROCK, RECOVER, STEP L

- 8&1 Triple Step latéral à G (PG à G, PD à côté PG, PG à G)
- 2-3 Cross/Rock Step avant PD (Rock PD croisé devant PG avec PdC, retour PdC sur PG)
- 4&5 Triple Step latéral à D (PD à D, PG à côté PD, PD à D)
- 6-8 Cross/Rock Step avant PG (PG croisé devant PD avec PdC, retour PdC sur PD), PG à G

(41 à 48) CROSS UNWIND ¾ LEFT, ROCK BACK, RECOVER, WALK L, KICK & POINT, HOLD

- 1-2 PD croisé devant PG, Unwind 3/4 tour à G (PdC arrière sur PD) (12:00)
- 3-5 Rock Step arrière PG (Rock arrière PG avec PdC, retour PdC sur PD), PG derrière
- 6&7 Kick avant PD, plante PD à côté PG, Touch pointe PG à G
- 8 Pause

(49 à 56) & STEP, ½ PIVOT LEFT x 2, CROSS ¼ BACK, RIGHT CHASSE

- &1-2 PG à côté PD, Step Turn 1/2 tour à G (PD devant, 1/2 tour à G) (06:00)
- 3-4 Step Turn 1/2 tour à G (12:00)
- 5-6 PD croisé devant PG, 1/4 tour à D avec PG derrière (03:00)
- 7&8 PD à D, PG à côté PD, PD à D

(57 à 64) CROSS, SIDE, SAILOR, JAZZ BOX CROSS

- 1-2 PG croisé devant PD, PD à D
- 3&4 PG croisé derrière PD, PD à D, PG à côté PD
- 5-6 PD croisé devant PG, PG derrière
- 7-8 PD à D, PG croisé devant PD

Tag ici fin du 5ème mur

TAG

à la fin du 5ème mur (03:00), ajouter ces 4 temps avant de reprendre la danse :

- 1-4 Bump à D, Bump à G, Bump à D, Bump à G

ou en option tout autre mouvement du corps

Abréviations : PD = Pied Droit - PG = Pied Gauche - D = Droite - G = Gauche - PdC = Poids du Corps

Source : <http://www.maggieg.co.uk>

Réalisation : <http://www.aboutwesternlinedance.fr>

Fiche modifiée le 19/09/2013