

Get Up, Get Down

Ria Vos, Hollande & Karl-Harry Winson, U.K. (2015)

Danse en ligne Intermédiaire 64 comptes 4 murs

Musique : **Don't Worry / Madcon & Dalton**

Intro de 32 comptes à partir du Beat principal

- 1-8 Side, Drag, Together, Cross, 1/4 Turn, 1/4 Turn, Touch, 1/4 Turn, 1/4 Turn,**
1-2 Large Step du PD à droite - Glisser le PG vers le PD 12:00
&3 PG à côté du PD - Croiser le PD devant le PG
4 1/4 de tour à droite et PG derrière 03:00
5-6 1/4 de tour à droite et PD à droite - Pointe G à côté du PD 06:00
7-8 1/4 de tour à gauche et PG devant - 1/4 de tour à gauche et PD à droite 12:00
- 9-16 Behind, Hold, Side, Cross, Monterey 1/2 Turn, Kick Ball Heel,**
1-2 Croiser le PG derrière le PD - Pause
&3-4 PD à droite - Croiser le PG devant le PD - Pointe D à droite
5-6 1/2 tour à droite sur le PG et PD à côté du PG - Pointe G à gauche 06:00
7&8 Kick du PG devant - PG à côté du PD - Talon D devant
- 17-24 Rock Step, Step, Scuff, Hitch 1/4 Turn, Large Side, Drag, Together, Walk, Walk,**
1-2 Rock du PD devant - Retour sur le PG
3& PD devant - Scuff du PG devant
4 1/4 de tour à droite sur le PD en levant le genou G 09:00
5-6 Large Step du PG à gauche - Glisser le PD vers le PG
&7-8 PD à côté du PG - PG devant - PD devant
- 25-32 Rock Step, Shuffle 3/4 Turn, Step, 1/2 Turn, Shuffle 1/2 Turn,**
1-2 Rock du PG devant - Retour sur le PD
3&4 Shuffle PG, PD, PG, 3/4 de tour à gauche 12:00
5-6 PD devant - 1/2 tour à droite et PG derrière 06:00
7&8 Shuffle PD, PG, PD, 1/2 tour à droite 12:00
- 33-40 1/4 Turn, Hold, Together, Side Rock Step, Behind, Side, Cross, Side, Hold,**
1-2 1/4 de tour à droite et PG à gauche - Pause 03:00
&3-4 PD à côté du PG - Rock du PG à gauche - Retour sur le PD
5&6 Croiser le PG derrière le PD - PD à droite - Croiser le PG devant le PD
7-8 PD à droite - Pause
- 41-48 Together, Side Rock Step, Coaster Step, Step, 1/2 Turn And Hook, Shuffle Fwd,**
&1-2 PG à côté du PD - Rock du PD à droite - Retour sur le PG
3&4 PD derrière - PG à côté du PD - PD devant
5-6 PG devant - 1/2 tour à droite sur le PG et crochet du PD devant la jambe G 09:00
7&8 Shuffle PD, PG, PD, en avançant
- 49-56 Diagonal Step, Cross Point, Diagonal Back, Point Behind, Out, Out, Hold, Together, Side,**
Bras G en haut, bras D en bas, le corps en angle à droite
1-2 PG devant en diagonale à gauche - Pointe D croisée devant le PG
Lever le bras D puis l'abaisser en le pointant vers le sol
3-4 PD devant en diagonale à droite - Pointe G croisée derrière le PD
5-6 PG à gauche - PD à droite *largeur des épaules*
7&8 Pause - PG à côté du PD - PD à droite
- 57-64 Cross Rock Step, 1/4 Turn, 1/2 Turn, 1/4 Turn, Touch, Kick Ball Cross.**
1-2 Rock du PG croisé devant le PD - Retour sur le PD
3-4 1/4 de tour à gauche et PG devant - 1/2 tour à gauche et PD derrière 12:00
5-6 1/4 de tour à gauche et PG à gauche - Pointe D à côté du PG 09:00
7 Kick du PD devant en diagonale à droite
&8 PD à côté du PG - Croiser le PG devant le PD