

GET UP



Type : Danse en ligne , 64 comptes , phrasée 2S
Niveau : Intermédiaire
Chorégraphe : Vanessa Barambio (Février 2022)
Musique : " UP " de Olly Murs (feat. Demi Lovato)
Intro : 16 comptes .

Schéma DANSE : A A Tag 1 // - B B Tag 2 // - A A Tag 1 // - B B - A A - B B Final

Correspondance MUSIQUE COUPLET - REFRAIN - COUPLET - REFRAIN - PONT – REFRAIN

PARTIE A = COUPLET : 32 TEMPS - TOUJOURS 2 PARTIES A , A LA SUITE - DEMARRE FACE A 12:00 PUIS 06:00.

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

1&2 & Talon D avant, Ramener D, talon G avant, Ramener G, 12:00
3-4 Kick D avant (Coup de pied), Kick D avant,
5&6 Coaster Step D (Pas D arrière, Ramener G près D + PdC G, Pas D avant),
7-8 Kick G avant, Kick G avant,

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

1&2 Triple Step G arrière (Pas G dans direction indiquée, Ramener D près G, Pas G dans même direction),
3&4 Coaster Step D,
5-6 Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D, 06:00
7&8 Rock Step G à G (7. Pas G dans direction indiquée, &. Remettre PdC D), Croiser G devant D (8),

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

&1&2 Pas D à D, Croiser G derrière D, Pas D à D, Croiser G devant D,
3-4 Pas D en diagonale avant D, Stomp up G près de D (Taper talon au sol sans transfert PdC),
5&6 Pivoter Pointe G à G, Pivoter Talon G à G, Pivoter Pointe G à G + 1/4 tour G + Transfert PdC G,
7-8 1/2 tour G + Pas D arrière, 1/4 tour à G + Pas G à G, (12:00 puis) 06:00

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

1&2-3&4 Croiser D devant G (1), Petit Pas G à G (&), Talon D avant (2), Coaster Step D (3&4),
5-7&8 Rock Step G avant (5 - 6), Coaster Step G (7 & 8).



GET UP (SUITE)



PARTIE B = REFRAIN : 32 TEMPS - TOUJOURS 2 PARTIES B A LA SUITE - DEMARRE FACE A 12:00 PUIS 06:00.

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

1-3&4 Pas D à D (1), Ramener G près de D (2), Triple Step D avant (3 & 4), 12:00
5-7&8 Pas G à G (5), Ramener D près de G (6), Triple Step G arrière (7 & 8),

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

1 & 2 & Toe Strut D arrière (1. Poser plante D arrière, &. Poser pied entier + PdC G), Toe Strut G arrière (2&),
3 & 4 Coaster Step D,
5 & 6 Triple Step G avant,
7 & 8 Triple Step D avant + 1/2 tour G (1/4 tr G + Pas D à D, Ramener G, 1/4 tr G + Pas D 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 G + Rock Step G avant (1 &), 1/2 tour G + Pas G avant (2), (06:00)
3&4 & Vaudeville Step D (Croiser D devant G, Petit Pas G à G, Talon D avant, Ramener D près G),
5&6 & Vaudeville Step G,
7-8 Heel Grind D + 1/4 tour D (Talon D avant + PdC sur D, Pivoter 1/4 tr D + Revenir PdC G), 09:00

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

1&2-3-4 Coaster Step D (1 & 2), Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D, 03:00
5&6 1/4 tour D + Triple Step G à G, 06:00
&7&8 Pas D en diagonale avant D (out), Pas G à G (out), Pas D en diag. arrière D (in), Ramener G (in).

TAG 1 = FIN DU COUPLET : Toujours après 2 Parties A et toujours face à 12:00

TAG : **R HEEL GRIND, R COASTER STEP, L HEEL GRIND, L COASTER.**

1-2 Heel Grind D (Talon D avant + PdC D + Pointe D à G, Pivoter Pointe D à D + Remettre PdC G),
3&4 Coaster Step D,
5-6-7&8 Heel Grind G (5 - 6), Coaster Step G (7 & 8),

TAG 2 : 1 seule fois, après les 2 premières parties B, face à 12:00

TAG : **R STOMP UP X4.**

1-2-3-4 Stomp up D, Stomp up D, Stomp up D, Stomp up D.

FIN = rajoutez « Stomp D avant ».

RECOMMENCEZ ET GARDER LE SOURIRE