Shake It Up (fr)

Count: 48 **Wand:** 2 **Ebene:** Débutant +
Choreograf/in: Karine Moya (FR) - Novembre 2017
Musik: Shake It Up - Ringo Starr : (Album: Give More Love)

Départ : 16 Temps
Les Options ne sont là que pour le FUN

Section 1 : (DIAGONALY) : STEP FWD, TOUCH (CLAP), STEP BACK, TOUCH (CLAP), ¼ TURN LEFT STEP BACK, TOUCH (CLAP), STEP FWD, TOUCH (CLAP)

1 2	Avancer PD dans la diagonale avant D, Toucher le PG à côté du PD et clap (1h30)
3 4	Reculer PG dans la diagonale arrière G, Toucher le PD à côté du PG et clap
5 6	Pivoter ¼ de tour vers la G, Reculer PD dans la diagonale arrière D, Toucher le PG à côté du PD et clap (10h30)
7 8	Avancer PG dans la diagonale avant G, Toucher le PD à côté du PG et clap

Option Shimmy Shoulders : Au 4è, 8 & 9è Faire des shimmys (secouer les épaules) en avançant et en reculant sans faire les claps

Section 2 : DIAGONALY STEP FWD, HOLD , ½ TURNING SWIVELS

1-2	Avancer PD dans la diagonale D, Pause(1h30)
3	Pivoter les deux talons vers la D, en tournant ¼ vers la G (plier les genoux en même temps)(10h30)
4	Pivoter les deux talons vers la G, en tournant 1/8 vers la D (tout en redressant les jambes)(12h00),
5	Pivoter les deux talons vers la D, en tournant 3/8 vers la G (plier les genoux en même temps)(7h30),
6	Pivoter les deux talons vers la G, en tournant 1/4 vers la D (tout en redressant les jambes)1/4 tour à D (10h30)
7	Pivoter les deux talons vers la D, en tournant 3/8 vers la G (plier les genoux en même temps)(6h00)
8	Pivoter les deux talons vers la G, en tournant 1/8 vers la D (tout en redressant les jambes)(Pdc PD)

Option Arms Mouvement Shaking Hands Up x 6 Counts : Au 7è mur,monter les bras sur le côté en secouant les mains pendant le demi tour pendant les 6 comptes

Section 3 : STRUTTING JAZZ BOX CROSS,

1 2	Croiser la plante du PG devant le PD, Poser le talon G
3 4	Poser la plante du PD derrière, Poser le talon D
5 6	Poser la plante du PG côté G, Poser le talon G
7 8	Croiser la plante du PD devant le PG, Poser le talon D

Option Shimmy Shoulders : Au 4è, 8 & 9è Faire des shimmys (secouer les épaules) pendant le Jazzbox

Section 4 : (DIAGONALY TOE STRUT , CROSS TOE STRUT) X2 WIITH SNAPPING FINGERS DOWN DIAGONALY

1-2	Poser plante G côté G, poser le talon G (Snap) en cliquant des doigts vers le bas diagonale D
3 4	Croiser PD devant PG, poser le talon D (Snap) en cliquant des doigts vers le bas diagonale D
5 6	Poser plante G côté G, poser le talon G (Snap) en cliquant des doigts vers le bas diagonale D
7 8	Croiser PD devant PG, poser le talon D (Snap) en cliquant des doigts vers le bas diagonale D

Option Arms Mouvement Up & Down : Au 7è mur, monter les 2 bras sur le temps 3 & les baisser sur le temps 4 et monter les 2 bras sur le temps 7 & les baisser sur le temps 8

Section 5: KICK, BEHIND SIDE CROSS, KICK,BEHIND SIDE SIDE

1 2 3 4	Coup de pied G dans la diagonale G, PG derrière PD, PD à D, Croiser PG devant PD
5 6 7 8	Coup de pied D dans la diagonale D, PD derrière PG, PG à G, PD à D

Section 6: CCW HIP BUMPS (L, BACK , R) TOGETHER, SYNCOPATED SPLIT (Out Out In In)

1 2 3 4	Pousser la hanche G à G vers l'arrière, au milieu en arrière, à D en arrière en faisant un ½ cercle, Rassembler PG à côté du PD (Pdc PG)
&5&6	PD côté D, PG côté G, Revenir PD au centre, PG au centre
&7&8	PD côté D, PG côté G, PD au centre, PG au centre (Pdc PG)

Contact : karimo66@orange.fr
Last Update - 4th Dec. 2017