

Up and Down (fr)

Count: 76

Wall: 4

Level: Intermédiaire Phrasée

Choreographer: Angéline Fourmage (FR) - Juin 2019

Music: Up & Down - Marnik



Début : 8 comptes Part A : 28 comptes Part B : 16 comptes Part C : 32 comptes
Sequence : A-B-Tag 1-A-Tag 1-A-C-Tag 2- Tag 1- A-B-Tag 3-Tag 1-A-Tag 1-A-B

Part A

[1-8] Heel Split, Hold, Heel Split, Hold

- 1-2 Plante du pied extérieur, Talon extérieur
- 3-4 Plante du pied extérieur, Pause
- 5-6 Plante du pied intérieur, Talon intérieur
- 7-8 Plante du pied intérieur, Pause

[9-16] Heel Split, Hold, Kick, Kick, Coaster-Step

- 1-2 Plante du pied extérieur, Talon extérieur
- 3-4 Plante du pied extérieur, Pause
- 5-6 Kick D devant, Kick D à D
- 7&8 PG arrière, PG à côté PD, PD devant

[17-24] Kick, Kick, Sailor-Step ¼ L, Rocking-Chair

- 1-2 Kick G devant, Kick G à G
- 3&4 Croisez PG derrière PD, Tournez ¼ G avec PD à D, PG à G
- 5-6 PD devant, PdC LF
- 7-8 PD arrière, PdC LF

[25-28] Stomp, Hitch, Stomp, Hitch, Stomp, Hitch, Stomp, Hitch

- 1&2& Stomp PD devant à côté PG, Hitch G devant, Stomp PG à côté PD
- 3&4& Stomp PD devant à côté PG, Hitch G devant, Stomp PG à côté PD

Part B

[1-8] Basic Night-Club R, Basic Night-Club L, Weave, Rock-Step ¼ L

- 1-2& PD à D, Croisez PG derrière PD, Croisez PD devant PG
- 3-4& PG à G, Croisez PD derrière PG, Croisez PG devant PD
- 5&6& PD à D, PG derrière PD, PD à D, Croisez PD devant PG
- 7-8 Rock PD à D, PdC PG avec ¼ G

[9-16] Basic Night-Club L, Basic Night-Club R, Weave, Rock-Step ¼ R

- 1-2& PG à G, Croisez PD derrière PG, Croisez PG devant PD
- 3-4& PD à D, Croisez PG derrière PD, Croisez PD devant PG
- 5&6& PG à G, PD derrière PG, PG à G, Croisez PG devant PD
- 7-8 Rock PG à G, PdC PD avec ¼ D

Part C

[1-8] Rock-Step, Weave, Rock-Step, Weave

- 1-2 PD à D, PdC PG
- 3&4 PD derrière PG, PG à G, Croisez PD devant PG
- 5-6 PG à G, PdC PD
- 7&8 PG derrière PD, PD à D, Croisez PG devant PD

[9-16] Step-turn ½ L, Step-turn ¼ L, Ball, Rock, Chassé L

- 1-2 PD devant, Faire ½ G (PdC PG)

3-4 PD devant, Faire 1/4 G (PdC PG)
&5-6 PD à côté PG, PG à G, PdC PD
7&8 Chassé G (PG à G, PD à côté PG, PG à G)

[17-24] Sailor-Step, Sailor-Step, Jazz-Box, Point

1&2 PD derrière PG, PG à G, PD à D
3-4& PG derrière PD, PD à D, PG à G
5-6 Croisez PD devant PG, PG arrière
7-8 PD à D, Pointez PG à G

[25-32] Jazz-Box, Out, Out, In, Hold

1-2 Croisez PG devant PD, PD arrière
3-4 PG à G, PD devant
5-6 PG en diagonale G devant, PD en diagonale D devant
7-8 PG arrière, Pause

Tag 1

1-4 Rock-Step, ½ R, Together
1-2 PD devant, PdC PG
3-4 Faire ½ D avec PD devant, PG à côté PD

Tag 2

1-8 Step, Hold, Step, Hold, Back, Together, FW, Hold
1-2 PD arrière, Pause
3-4 PG arrière, Pause
5-6 PD arrière, PG à côté PD
7-8 PD devant, Pause

[9-16] 16 Step FW, Hold, step FW, Hold, Point, together, point, touch

1-2 PG devant, pause
3-4 PD devant, pause
5-6 Pointe PG à G, PG à côté PD
7-8 Pointe PD à D, Touch PD à côté PG

Tag 3

[1-8] Out, Hold, Out, Hold, In, Hold, In, Hold

1-2 PD en diagonale devant, Pause
3-4 PG en diagonale devant, Pause
5-6 PD arrière, Pause
7-8 PG à côté PD, Pause

[9-16] Out, Hold, Out, Hold, In, Hold, In, Hold

1-2 PD en diagonale devant, Pause
3-4 PG en diagonale devant, Pause
5-6 PD arrière, Pause
7-8 PG à côté PD, Pause

[17-24] Vine, Touch, Vine ¼ L, Touch

1-2 PD à D, PG derrière PD
3-4 PD à D, Touch LF next to RF
5-6 PG à G, PD derrière PG
7-8 PG à G avec ¼ G, Touch PD à côté PG

[25-28] Vine, Together

1-2 PD à D, PG derrière PD

3-4

PD à D, PG à côté PD

NOTA : PD = Pied Droit, PG = Pied Gauche, PdC = Poids du Corps

Smile and enjoy the dance

Contact : maellynedance@gmail.com
