|  |  |
| --- | --- |
| Heavy Up (fr) |  |

.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| . | | | | | | |
| **Compte:** | 96 | **Mur:** | 4 | **Niveau:** | Novice Phrasee | . |
| **Chorégraphe:** | Fabienne Watroba (FR) - Mai 2020 | | | | |
| **Musique:** | Heavy Up - Mark Knopfler : (Album: Down The Road Wherever) | | | | |
| . | | | | | | |

**Intro : 4X8 temps + 6 temps**

**Séquences de la chorégraphie : AA-B-TAG-A (32 temps)- RESTART-A (32 temps) TAG-B-TAG-A- BB-AA-BB**

**PARTIE A (64 temps)**

**LINDI R, LINDI L (SIDE SHUFFLE R, ROCK BACK, SIDE SHUFFLE L, ROCK BACK)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1&2 | Poser PD à D, poser PG à côté du PD, poser PD à D |

|  |  |
| --- | --- |
| 3-4 | Poser PG derrière, revenir sur PD |

|  |  |
| --- | --- |
| 5&6 | Poser PG à G, poser PD à côté du PG, poser PG à G |

|  |  |
| --- | --- |
| 7-8 | Poser PD derrière, revenir sur PG |

**TOE STRUT R, TOE STRUT L, JAZZ BOX**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 | Poser pointe PD, poser talon |

|  |  |
| --- | --- |
| 3-4 | Poser pointe PG, poser talon |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6 | Croiser PD devant PG, PG en arrière |

|  |  |
| --- | --- |
| 7-8 | PD à D, PG à coté PD |

**LINDI L, LINDI R (SIDE SHUFFLE L, ROCK BACK, SIDE SHUFFLE R, ROCK BACK)**

|  |  |
| --- | --- |
| 1&2 | Poser PG à G, poser PD à côté du PG poser PG à G |

|  |  |
| --- | --- |
| 3-4 | Poser PD derrière, revenir sur PG |

|  |  |
| --- | --- |
| 5&6 | Poser PD à D, poser PG à côté du PD, poser PD à D |

|  |  |
| --- | --- |
| 7-8 | Poser PG derrière, revenir sur PD |

**TOE STRUT L, TOE STRUT R, JAZZ BOX**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 | Poser pointe PG, poser talon |

|  |  |
| --- | --- |
| 3-4 | Poser pointe PD, poser talon |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6 | Croiser PG devant PD, PD en arrière |

|  |  |
| --- | --- |
| 7-8 | PG à G, PD à coté PG |

**SIDE SHUFFLE R, ½ TURN, SIDE SHUFFLE, BEHIND, SIDE, STEP TURN ½**

|  |  |
| --- | --- |
| 1&2 | Poser PD à D, poser PG à côté du PD, poser PD à D ½ tour |

|  |  |
| --- | --- |
| 3&4 | Poser PG à G, poser PD à côté du PG, poser PG à G |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6 | Croiser PD derrière PG, poser PG à G, ½ tour à G |

|  |  |
| --- | --- |
| 7-8 | Poser PD à D, ramener PG à côté du PD |

**SIDE SHUFFLE L, ½ TURN, SHUFFLE R, BEHIND, SIDE, STEP TURN ½**

|  |  |
| --- | --- |
| 1&2 | Poser PG à G, poser PD à côté du PG, poser PG à G, ½ tour |

|  |  |
| --- | --- |
| 3&4 | Poser PD à D, poser PG à côté du PD, poser PD à D |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6 | Croiser PG derrière PD, poser PD à D, ½ tour à D |

|  |  |
| --- | --- |
| 7-8 | Poser PG à G, ramener PD à côté du PG |

**RUMBA BOX**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 | PD à D, ramener PG à côté du PD |

|  |  |
| --- | --- |
| 3-4 | PD devant, ramener PG à côté du PD |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6 | PG à G, ramener PD à côté du PG |

|  |  |
| --- | --- |
| 7-8 | PG en arrière, ramener PD à côté du PG |

**ROCK BACK R, KICK BALL CHANGE, OUT, OUT, IN, IN, BUMP, BUMP**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 | Poser PD derrière, revenir sur PG |

|  |  |
| --- | --- |
| 3&4 | Coup de pied D devant, PD à côté du PG, revenir sur PG |

|  |  |
| --- | --- |
| 5&6 | Petit saut écart PD puis PG, petite saut rassemble PD PG au centre |

|  |  |
| --- | --- |
| 7-8 | Bouger les hanches G, D |

**PARTIE B (32 temps) -Refrain Heavy Up-**

**ROCK FWD R, SHUFFLE BACK, STEP BACK, COASTER STEP, SCUFF L**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 | PD devant, revenir sur PG |

|  |  |
| --- | --- |
| 3&4 | Reculer PD, reculer PG à côté du PD, reculer PD |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6&7 | Reculer le PG, reculer le PD, PG à côté du PD, PD devant |

|  |  |
| --- | --- |
| 8 | Brosser le sol avec le talon G devant |

**ROCK FWD L, SHUFFLE BACK, STEP BACK, COASTER STEP, SCUFF R**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 | Poser PG devant, revenir sur PD |

|  |  |
| --- | --- |
| 3&4 | Reculer PG, reculer PD à côté du PG, reculer PG |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6&7 | Reculer le PD, reculer le PG, PD à côté du PG, PG devant |

|  |  |
| --- | --- |
| 8 | Brosser le sol avec talon D devant |

**HEEL GRIND R ¼ TURN, SHUFFLE BACK, STEP BACK, COASTER STEP, SCUFF L**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 | Poser talon D devant, pivoter ¼ tour à D |

|  |  |
| --- | --- |
| 3&4 | Reculer PD, reculer PG à côté du PD, reculer PD |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6&7 | Reculer le PG, reculer le PD à côté du PG |

|  |  |
| --- | --- |
| 8 | Brosser le sol avec le talon G devant |

**ROCK FWD L, SHUFFLE BACK, STEP BACK, COASTER STEP, SCUFF R**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 | Poser PG devant, revenir sur PD |

|  |  |
| --- | --- |
| 3&4 | Reculer PG, reculer PD à côté du PG, reculer PG |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6&7 | Reculer le PD, reculer le PG, PD à côté du PG, PG devant |

|  |  |
| --- | --- |
| 8 | Brosser le sol avec talon D devant |

**\*1er TAG au 2ème mur à 3h Fin PARTIE B (après le 2ème Scuff R)**

**ROCKING CHAIR, STOM, STOMP**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-4 | Avancer le PD, revenir sur PG - Reculer le PD, revenir sur PG |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6 | Taper le sol PD, PG |

**RESTART au 2èmemur à 3h après les 32 temps de la PARTIE A (après la 2ème Jazz Box)**

**\*\*2èmeTAG au 2èmemur à 3h, après les 32 temps de la PARTIE A (après la 2ème Jazz Box),**

**ROCKING CHAIR (4 temps) et on continue la PARTIE A (side shuffle R…..)**

**\*\*\*3ème TAG au 3ème mur à 6h Fin PARTIE B (après le 2ème Scuff R)**

**ROCKING CHAIR, STOM, STOMP**

|  |  |
| --- | --- |
| 1-4 | Avancer le PD, revenir sur PG - Reculer le PD, revenir sur PG |

|  |  |
| --- | --- |
| 5-6 | Taper le sol PD, PG |

**Ecouter, compter, danser, chanter, s’amuser, des amitiés…. Pourquoi s’en priver !**