Up and Down (fr)

Compte: 76 **Mur:** 4 **Niveau:** Intermédiaire Phrasée
Chorégraphe: Angéline Fourmage (FR) - Juin 2019
Musique: 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