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 !