Ups Down (fr)

Compte: 64 **Mur:** 4 **Niveau:** Novice EC
Chorégraphe: Agnes Gauthier (FR) - Août 2018
Musique: Ups & Downs - MyKey : (Album: Faces)

Intro : Démarrage de la danse après les 8 premiers comptes

SECTION 1: RF VINE, LF TOUCH, LF KICK FWD, RF KICK FWD,

1-4 PD à droite, PG croisé derrière PD, PD à droite, Pointe PG près du PD
5-6 PG Kick en diagonale avant gauche, ramène le PG près du PD
7-8 PD Kick en diagonale avant droite, ramène le PD près du PG

SECTION 2: LF POINT SIDE, LF POINT FWD, LF POINT SIDE, LF HOOK BACK, LF VINE ¼ TURN, RF SCUFF

1-2 Pointe PG à gauche, pointe PG devant,
3-4 Pointe PG à gauche, plier jambe gauche derrière tibia droit
(Option : taper talon gauche avec main droite)
5-8 PG à gauche, PD croisé derrière PG, ¼ de tour à gauche PG devant, PD coup de talon au sol

SECTION 3: RF TOE STRUT, LF TOE STRUT, RF ROCKING CHAIR

1-2 Pose la pointe de PD devant, Pose talon droit sans lever la pointe droite
3-4 Pose la pointe du PG devant, Pose talon gauche sans lever la pointe gauche
5-6 PD Rock step avant, retour du poids du corps sur PG
7-8 PD Rock step arrière, retour du poids du corps sur PG

SECTION 4: RF STEP ½ TRUN, RF STEP ¼ TURN, RF OUT, LF OUT, RF IN, LF IN

1-2 PD devant, ½ tour vers la gauche poids du corps sur PG
3-4 PD devant, ¼ de tour vers la gauche poids du corps sur PG
5-6 PD posé en diagonale avant droite, PG posé en diagonale avant gauche
7-8 PD retour au centre, PG retour au centre

SECTION 5: RF STEP, HOLD, ¼ TURN, HOLD, RF STEP, HOLD, 2/8 TURN WITH BOUNCES

1-2 PD devant, Hold,
3-4 ¼ de tour à gauche (retour du poids du corps sur PG), Hold
5-6 PD devant, Hold
7-8 Bounce avec 1/8 de tour à gauche, Bounce avec 1/8 de tour à gauche
Retour poids du corps sur PG

SECTION 6: RF MONTEREY 1/4 TURN, TOE SPLIT, HEEL SPLIT, HEEL SPLIT, TOE SPLIT

1-2 Pointe PD à droite, ¼ de tour à droite pose PD à droite
3-4 Pointe PG à gauche, ramène PG près du PD
5-6 Ecarte les deux pointes vers l'extérieur, écarte les deux talons vers l'extérieur
7-8 Ramène les deux talons au centre, ramène les deux pointes au centre

SECTION 7: RF TOE FAN OUT, RF HEEL FAN OUT, RF HEEL FAN IN, RF TOE FAN IN, LF TOE FAN OUT, LF HEEL FAN OUT, LF HEEL FAN IN, LF TOE FAN IN

1-2 Poser la pointe du PD à droite sans lever le talon droit, Poser le talon droit à droite sans lever la pointe droite (en pliant le genou droit et baissant le corps)
3-4 Ramener le talon droit au centre en redressant le corps et genou tendu, ramener la pointe du PD au centre
5-6 Poser la pointe du PG à gauche sans lever le talon gauche, Poser le talon gauche à gauche sans lever la pointe gauche (en pliant le genou gauche et baissant le corps)

7-8	Ramener le talon gauche au centre en redressant le corps et genou tendu, ramener la pointe du PG au centre

SECTION 8: RF POINT SIDE, TOGETHER, LF POINT SIDE, TOGETHER, RF POINT SIDE, LF POINT SIDE, RF POINT SIDE, RF FLICK BACK

1-2	Pointe PD à droite, ramène le PD près du PG,
3-4	Pointe PG à gauche, ramène PG près du PD
5&6	Pointe PD à droite, ramène le PD près du PG, Pointe PG à gauche
&7-8	Ramène PG près du PD, PD pointe à droite, Flick du PD derrière

Recommencez avec le sourire !!!!