From The Ground Up (fr)

拍数: 48 **墙数:** 4 **级数:** Novice
编舞者: Guylaine Bourdages (CAN) - Mai 2016
音乐: From the Ground Up - Dan + Shay : (Album: Obsessed)

Intro: Débuter sur les paroles

[1-12]☐Sways Right & Left, Rolling Vine, LF cross in front of RF, Sweep RF from Back to Front

1-6	Balancer à droite (1-2-3) et à gauche (4-5-6) avec transfert de poids sur le PD et PG
7-9	1/4D PD avant (7), 1/2D PG à gauche (8), 1/4D, PD à droite (9) (12H)
10-12	PG croisé devant PD (10), Sweep PD de l'arrière vers l'avant (11-12)

[13-24]☐Twinkle RF Forward, Twinkle LF forward (keep your body face to diagonal right) Twinkle back Right and Left (LF beside RF on count 12)

1-3	1/8G PD croisé devant PG (1), PG à gauche (2), transfert le poids sur le PD (1/4D) (3) (Face diagonale avant droite)
4-6	PG croisé devant PD (4), PD à droite (5), retour du poids sur le PG (6) (rester face diagonale avant droite)
7-9	PD croisé derrière PG (7), PG à gauche 1/4G (8), transfert le poids sur le PD (9) (Face diagonale avant gauche)
10-12	PG croisé derrière PD (10), PD à droite 1/8D (11), PG assemblé au PD (12) (12H)

(Restart ici au mur 5 face à 12)

[25-36]☐RF Basic Forward, LF basic 1/2L, RF basic Back, LF basic Forward

1-3	PD avant (1), PG assemblé au PD (2), PD sur place (3)
4-6	1/4G PG avant (4), 1/4G PD arrière (5) PG assemblé au PD (6) (6H)
7-9	PD arrière (7), PG assemblé au PD (8), PD sur place (9)
10-12	PG avant (10), PD assemblé au PG (11), PG sur place (12)

[37-48]☐RF Basic Forward, LF basic 1/2L, RF basic Back, 1/4L weave to right

1-3	PD avant (1), PG assemblé au PD (2), PD sur place (3)
4-6	1/4G PG avant (4), 1/4G PD arrière (5) PG assemblé au PD (6) (6H)
7-9	PD arrière (7), PG assemblé au PD (8), PD sur place (9)
10-12	1/4G PG croisé devant PD (10), PD à droite (11), PG croisé derrière PD (12) (9H)

RESTART MUR 5 (12H)
Faire les 24 premiers comptes et recommencer la danse (FACE à 12H)

TAG MUR 9 Face à (3H)
Sway Droite (1-3) Sway gauche (4-6) Sway Droite (7-9) Sway gauche (10-12)
et recommencer la danse

J'espère que vous allez apprécier cette danse. MERCI de danser mes chorégraphies , je vous en suis très reconnaisante !
Guylaine xx

Contact: www.guylainebourdages.com - www.coachingdanse.com