From The Ground Up EZ (fr)

拍数: 24 **墙数:** 2 **级数:** Débutant valse
编舞者: Martine Canonne (FR) - Mars 2018
音乐: From the Ground Up - Dan + Shay : (Album: Obsessed)

Départ : 48 temps

S1 – BASIC L FWD, BASIC R BACK

1-2-3	Poser PG devant, poser PD à côté du PG, revenir appui sur PG
4-5-6	Poser PD derrière, poser PG à côté du PD, revenir en appui sur PD

S2 – CROSS L, POINT R & HOLD, BACK R, POINT L & HOLD

1-2-3	Croiser PG devant PD, toucher pointe du PD à D, pause
4-5-6	Poser PD derrière PG, toucher pointe du PG à G, pause

Restart : mur 18 (face à 06:00)

S3 – LEFT TWINKLE, RIGHT TWINKLE WITH ¼ TURN RIGHT

1-2-3	Croiser PG devant PD, poser PD dans diagonale D, poser PG dans diagonale G
4-5-6	Croiser PD devant PG, commencer ¼ T à D en posant PG derrière, terminer ¼ T à D en posant PD à D (03:00)

S4 – LEFT TWINKLE, RIGHT TWINKLE WITH ¼ TURN RIGHT

1-2-3	Croiser PG devant PD, poser PD dans diagonale D, poser PG dans diagonale G
4-5-6	Croiser PD devant PG, commencer ¼ T à D en posant PG derrière, terminer ¼ T à D en posant PD à D (06:00)

FINAL : faire les 12 premiers temps, puis croiser PG devant PD et dérouler à droite pour finir face à 12:00

Conventions : D = droite, G = gauche, PD = pied droit, PG = pied gauche, PDC = poids du corps

Site - http://danseavecmartineherve.fr/