Up and Down (fr)

拍数: 76 **墙数:** 4 **级数:** Intermédiaire Phrasée
编舞者: Angéline Fourmage (FR) - Juin 2019
音乐: 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