Bring Me Up (fr)

拍数: 32 **墙数:** 2 **级数:** Beginner-Intermediate
编舞者: Michael Lacasse (CAN) - Août 2023
音乐: UP - Inna & Sean Paul

Intro: 16 comptes

[1-8] Behind, ¼ Turn, Step, Pivot ½ Turn, Step, Toes Struts with Bump, Toes Struts with Bump ½ Turn,

1-2	PD derrière le PG – ¼ de tour à gauche et PG avant
3&4	PD avant – Pivot ½ tour à gauche – PD avant
5&6	Plante du PG avant, pousser la hanche G vers l'avant – Ramener la hanche – Déposer le PG avant
7&	¼ de tour à gauche Plante du PD à droite, pousser la hanche D à droite – Ramener la hanche
8	¼ de tour à gauche et déposant le PD arrière 3 :00

[9-16] Behind, Side, Cross Shuffle, Side Mambo, Large Side, Touch,

1-2	PG derrière le PD – PD à droite
3&4	Cross Shuffle PG – PD – PG
5&6	Side Rock du PD à droite – Retour sur le PG – PD à côté du PG
7-8	Grand pas du PG à gauche – Touch du PD à côté du PG

[17-24] Walk, ½ Turn, Coaster Step, Toes Struts with Bump ¼ Turn, Reverse Unwind ¾ Turn,

1-2	PD avant – ½ tour droite et PG arrière 9 :00
3&4	PD arrière – PG à côté du PD – PD avant
5&	¼ de tour à droite Plante du PG à gauche, pousser la hanche G à gauche – Ramener la hanche 6 :00
6	Déposer le PG à gauche
7-8	Plante du PD derrière le PG – Dérouler ¾ de tour à droite en déposant le PD avant 9 :00

[25-32] ¼ Turn, Cross, Side Mambo, Cross, Side Rock, Cross, Side,

1-2	¼ de tour à droite et PG à gauche – PD croisé devant le PG 6 :00
3&4	Rock du PG à gauche – Retour sur le PD – PG croisé devant le PD
5-6	Rock du PD à droite – Retour sur le PG
7-8	PD croisé devant le PG à gauche – PG à gauche

Tag : À la fin de la 1e Routine et 4e Routine.
On ajoute 16 comptes et on reprend la danse du début.

[1-16] (2xDiagonal Little Shuffle Fwd, Walk x4 Around Circle) x2,

1&2 3&4	Petit Shuffle, en diagonale à droite PD – PG – PD – Petit Shuffle, en diagonale à gauche PG – PD – PG
5-6-7-8 4	x Marches en faisant un tour complet vers la droite PD – PG – PD – PG
1&2 3&4	Petit Shuffle, en diagonale à droite PD – PG – PD – Petit Shuffle, en diagonale à gauche PG – PD – PG
5-6-7-8 4	x Marches en faisant un tour complet vers la droite PD – PG – PD – PG

Notes : Pendant les Shuffles pousser les bras vers l'avant.

Bonne danse