

# GET UP !

Chorégraphe : Vanesa BARAMBIO

Musique : UP de Olly Murs & Demi Lovato

Niveau : Intermédiaire – 2 murs

Partie A : 32 Comptes - Partie B : 32 comptes - TAG 1 : 8 temps – TAG 2 : 4 temps

Phrasé : AA – Tag 1 – BB – Tag 2 – AA – Tag 1 – BB – AA – BB

Intro : 16 temps

## PARTIE A

### Section 1 – 1 à 8

#### Heel Switches – Kick, Hook, Kick – Right Coaster Step – Left Kick x 2

1&2& Talon droit devant, ramener PD à côté PG – Talon gauche devant – Ramener PG à côté PD

3&4 Kick PD devant – Hook PD devant Jambe G – Kick PD devant

5&6 Coaster Step arrière droit : PD derrière – PG rejoint PD – Avancer PD

7-8 Kick PG devant – Kick PG devant

### Section 2 – 9 à 16

#### Shuffle back L – Coaster Step R – Step ½ Turn R – Side Rock Cross L

1&2 Shuffle arrière gauche : PG – PD – PG

3&4 Coaster Step arrière droit : Reculer PD – PG rejoint PD – Avancer PD

5-6 Step Turn : PG devant – ½ Tour à droite (appui PD)

7&8 Side Rock Cross : PG à gauche – Revenir sur PD – Croiser PG devant PD

### Section 3 – 17 à 24

#### Weave R – Slide – Stomp Up L - Swivel Pointe, Heel, Pointe L – Full Turn L

&1&2 Weave à droite : PD à droite – Croiser PG derrière PD – PD à droite – Croiser PG devant PD

3-4 Grand pas PD en diagonale avant droite (3) – Slide PG vers PD et Stomp Up PG à côté PD (4)

5&6 Swivels PG : Pivoter Pointe PG à gauche – puis Talon gauche – puis Pointe gauche (appui PG)

7-8 Full Turn à gauche : ½ Tour à gauche et poser PD à droite – ½ Tour à gauche et poser PG à gauche

### Section 4 – 25 à 32

#### Cross & Kick – Coaster Step R – Rock Step L – Coaster Step L

1&2 Croiser PD devant PG – PG à gauche – Kick du PD

3&4 Coaster Step droit : Reculer PD – PG rejoint PD – Avancer PD

5-6 Rock Step avant gauche : Avancer PG – Revenir sur PD

7&8 Coaster Step G : Reculer PG – PD rejoint PG – Avancer PG

## PARTIE B

### Section 1 – 1 à 8

#### Side – Together – Shuffle Forward R – Side – Together – Shuffle Back L

1-2 PD à droite – PG rejoint PD (appui PG)

3&4 Shuffle avant droit : PD – PG – PD

5-6 PG à gauche – PD rejoint PG (appui PD)

7&8 Shuffle arrière gauche : PG – PD – PG

### Section 2 – 9 à 16

#### Back – Back – Coaster Step D – Shuffle Forward L – ½ Turn L with Toe Strut R (Option : Shuffle Back R with ½ Turn L)

1-2 Reculer PD – Reculer PG

3&4 Coaster Step Droit : Reculer PD – PG rejoint PD – Avancer PD

5&6 Shuffle avant gauche : PG – PD – PG

7-8 ½ Tour à gauche et faire un Toe Strut arrière PD

Option (sur vidéo Youtube)

7&8 ½ Tour à gauche avec un Shuffle arrière droit : PD – PG – PD

.../...

**Section 3 – 17 à 24**

**Rock ½ Turn L, ½ Turn L – Vaudeville R – Vaudeville L – Heel Grind ¼ Turn R**

- 1&2 ½ Tour à gauche avec un Rock Step avant G (poser PG devant, revenir sur PD),  
½ Tour à gauche et poser PG devant
- 3&4& Vaudeville Droit : Croiser PD devant PG, PG à gauche, Talon PD devant, Ramener PD à côté du PG
- 5&6& Vaudeville Gauche : Croiser PG devant PD, PD à droite, Talon PG devant, Ramener PG à côté PD
- 7-8 Appui Talon droit devant, pivoter ¼ Tour à droite

**Section 4 – 25 à 32**

**Coaster Step R – Step ½ Turn – ¼ Turn Triple L – Out, Out, In, In**

- 1&2 Coaster Step droit : Reculer PD – PG rejoint PD – Avancer PD
- 3-4 Step ½ Tour : PG devant – ½ Tour à droite (appui PD)
- 5&6 ¼ à gauche avec un Pas Chassé : PG à gauche – PD rejoint PG – PG à gauche
- &7&8 Out, Out (PD, PG) – In, In (PD, PG)

**TAG 1 – 8 Temps**

**Heel Grind R – Coaster Step R – Heel Grind L – Coaster Step Left (appuyer sur les talons)**

- 1-2 Appui Talon Droit et pointe du PD tournée vers la gauche – pivoter la pointe vers la droite
- 3&4 Coaster Step droit : Reculer PD – PG rejoint PD – Avancer PD
- 5-6 Appui Talon Gauche et pointe tournée vers la droite – pivoter la pointe vers la gauche
- 7&8 Coaster Step G : Reculer PG – PD rejoint PG – Avancer PG

**TAG 2 – 4 Temps**

- 1-2-3-4 Stomp Up PD x 4 (pour repartir avec le PD)