

# Get Up !

*Chorégraphe* Vanesa BARAMBIO (février 2022)

**COUNTRY DANCE TOUR**

Musique

Up ! (Olly MURS featured Demi LOVATO) 115 bpm *Intro* 16 temps

Vidéos

Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/@lillywest>

Type

Phrasé, 64 temps (A = 32 temps, B = 32 tps, Tag1 = 8 tps, Tag2 = 4 tps), Two-Step, Intermédiaire

Schéma DANSE

A A Tag 1 // - B B Tag 2 // - A A Tag 1 // - B B - A A - B B Final

Correspondance MUSIQUE

COUPLET - REFRAIN - COUPLET - REFRAIN - PONT - REFRAIN

**PARTIE A = COUPLET : 32 temps - Toujours 2 parties A à la suite - Démarre face à 12:00 puis 06:00.**

**Section 1 : Heel Switches R & L, R Kick twice, R Coaster Step, L Kick twice.**

- 1 & 2 & Talon D avant, Ramener D, talon G avant, Ramener G, 12:00  
3 - 4 Kick D avant (Coup de pied), Kick D avant,  
5 & 6 Coaster Step D (Pas D arrière, Ramener G près D + PdC G, Pas D avant),  
7 - 8 Kick G avant, Kick G avant,

**S2 : L Back Triple, R Coaster Step, L Step 1/2 R Pivot, L Side Rock Cross.**

- 1 & 2 Triple Step G arrière (Pas G dans direction indiquée, Ramener D près G, Pas G dans même direction),  
3 & 4 Coaster Step D,  
5 - 6 Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D, 06:00  
7 & 8 Rock Step G à G (7. Pas G dans direction indiquée, &. Remettre PdC D), Croiser G devant D (8),

**S3 : R Weave, R Diagonale, Stomp up, L Fans Toe Heel Toe, Modified Rolling Vine L.**

- & 1 & 2 Pas D à D, Croiser G derrière D, Pas D à D, Croiser G devant D,  
3 - 4 Pas D en diagonale avant D, Stomp up G près de D (Taper talon au sol sans transfert PdC),  
5 & 6 Pivoter Pointe G à G, Pivoter Talon G à G, Pivoter Pointe G à G + 1/4 tour G + Transfert PdC G,  
7 - 8 1/2 tour G + Pas D arrière, 1/4 tour à G + Pas G à G, (12:00 puis) 06:00

**S4 : Modified R Vaudeville Step, R Coaster Step, L Forward Rock, L Coaster Step.**

- 1 & 2 - 3 & 4 Croiser D devant G (1), Petit Pas G à G (&), Talon D avant (2), Coaster Step D (3 & 4),  
5 - 6 - 7 & 8 Rock Step G avant (5 - 6), Coaster Step G (7 & 8).

**PARTIE B = REFRAIN : 32 temps - Toujours 2 parties B à la suite - Démarre face à 12:00 puis 06:00.**

**Section 1 : R Side, Together, R Forward Triple, L Side, Together, L Back Triple.**

- 1 - 2 - 3 & 4 Pas D à D (1), Ramener G près de D (2), Triple Step D avant (3 & 4), 12:00  
5 - 6 - 7 & 8 Pas G à G (5), Ramener D près de G (6), Triple Step G arrière (7 & 8),

**S2 : Walk Backwards R, L, R Coaster Step, L Forward Triple, R Forward 1/2 L Turning Triple.**

- 1 - 2 Pas D arrière, Pas G arrière,  
3 & 4 Coaster Step D,  
5 & 6 Triple Step G avant,  
7 & 8 Triple Step D avant + 1/2 tour G (1/4 tr G + Pas D à D, Ramener G, 1/4 tr G + Pas D arrière), 06:00

**S3 : 1/2 L & L Forward Rock, 1/2 L, Vaudeville Steps R & L, R 1/4 R Heel Grind.**

- 1 & 2 1/2 tour G + Rock Step G avant (1 &), 1/2 tour G + Pas G avant (2), (06:00)  
3 & 4 & Vaudeville Step D (Croiser D devant G, Petit Pas G à G, Talon D avant, Ramener D près G),  
5 & 6 & Vaudeville Step G,  
7 - 8 Heel Grind D + 1/4 tour D (Talon D avant + PdC sur D, Pivoter 1/4 tr D + Revenir PdC G), 09:00

**S4 : R Coaster Step, L Step 1/2 R Pivot, 1/4 R & L Side Triple, V Step.**

- 1 & 2 - 3 - 4 Coaster Step D (1 & 2), Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D, 03:00  
5 & 6 1/4 tour D + Triple Step G à G, 06:00  
& 7 & 8 Pas D en diagonale avant D (out), Pas G à G (out), Pas D en diag. arrière D (in), Ramener G (in).

**TAG 1 = FIN DU COUPLET : Toujours après 2 Parties A et toujours face à 12:00**

**TAG : R Heel Grind, R Coaster Step, L Heel Grind, L Coaster.**

- 1 - 2 Heel Grind D (Talon D avant + PdC D + Pointe D à G, Pivoter Pointe D à D + Remettre PdC G),  
3 & 4 Coaster Step D,  
5 - 6 - 7 & 8 Heel Grind G (5 - 6), Coaster Step G (7 & 8),

**TAG 2 : 1 seule fois, après les 2 premières parties B, face à 12:00**

**TAG : R Stomp up x4.** 1 - 2 - 3 - 4 Stomp up D, Stomp up D, Stomp up D, Stomp up D.

**FIN** = rajoutez « Stomp D avant ».