

# One Life, Live It Up (fr)

**Count:** 32

**Wall:** 4

**Level:** Débutant

**Choreographer:** Yann Gourvellec (FR) & Carole Gourvellec (FR) - Mai 2018

**Music:** Live it up – Nicky Jam, Will Smith & Era Istrefi



## [1 à 8] Cross Rock R, Shuffle R, Cross Rock L, Shuffle L ¼ Turn

- 1 – 2 PD croisé devant PG
- 3 & 4 PD à D, PG à côté de PD, PD à D
- 5 – 6 PG croisé devant PD
- 7 & 8 PG à G ¼ de tour, PD à côté de PG, PG devant

## [1 à 8] R Hips Rolls ¼ Turn X 2, Jazz Box, Rock Step L, Coaster Step R

- 1 – 2 PD devant ¼ tour à G avec un petit mouvement de hanche
- 3 – 4 PD devant ¼ tour à G avec un petit mouvement de hanche
- 5 – 6 PD croisé devant PG, PG derrière PD
- 7 – 8 PD à D, PG devant

## [1 à 8] Step Diagonal R, Touch L, Back Diagonal L, Touch R, Side R, Touch L

- 1 – 2 & PD en avant dans la diagonale D, Ramener PG pointé à côté PD, PG en arrière dans la diagonale
- 3 & 4 PD pointé à côté de PG, PD à D, PG pointé à côté de PD
- 5 – 6 PG devant, Revenir PDC sur D
- 7 & 8 PG (sur la plante) en arrière, PD (sur la plante) à côté PG, PG en avant

## [1 à 8] Walk R, Walk L, Shuffle R, Stomp L, Stomp R, Swivel

- 1 – 2 PD devant, PG devant ( Option : Full Turn )
- 3 & 4 PD devant, PG à côté PD, PD devant
- 5 – 6 Stomp PG, Stomp PD
- &7&8 Diriger les talons vers l'extérieur, Revenir au centre, Diriger les talons vers l'extérieur, Revenir au centre

**et pointe D vers la D puis talon D et pointe G vers la G**

( option : pour les comptes &7&8 : Apple Jack )

**Apple Jack : Mouvement simultané sur 1 temps des 2 pieds avec twist talon G**