

# From The Ground Up (fr)

**COPPER** **NOB**  
BY SHEETS

拍数: 48                      墙数: 4                      级数: Novice  
编舞者: Guylaine Bourdages (CAN) - Mai 2016  
音乐: From the Ground Up - Dan + Shay : (Album: Obsessed)



**Intro: Débuter sur les paroles**

## [1-12] □ Sways Right & Left, Rolling Vine, LF cross in front of RF, Sweep RF from Back to Front

1-6                      Balancer à droite (1-2-3) et à gauche (4-5-6) avec transfert de poids sur le PD et PG  
7-9                      1/4D PD avant (7), 1/2D PG à gauche (8), 1/4D, PD à droite (9) (12H)  
10-12                      PG croisé devant PD (10), Sweep PD de l'arrière vers l'avant (11-12)

## [13-24] □ Twinkle RF Forward, Twinkle LF forward (keep your body face to diagonal right) Twinkle back Right and Left (LF beside RF on count 12)

1-3                      1/8G PD croisé devant PG (1), PG à gauche (2), transfert le poids sur le PD (1/4D) (3) (Face diagonale avant droite)  
4-6                      PG croisé devant PD (4), PD à droite (5), retour du poids sur le PG (6) (rester face diagonale avant droite)  
7-9                      PD croisé derrière PG (7), PG à gauche 1/4G (8), transfert le poids sur le PD (9) (Face diagonale avant gauche)  
10-12                      PG croisé derrière PD (10), PD à droite 1/8D (11), PG assemblé au PD (12) (12H)

**(Restart ici au mur 5 face à 12)**

## [25-36] □ RF Basic Forward, LF basic 1/2L, RF basic Back, LF basic Forward

1-3                      PD avant (1), PG assemblé au PD (2), PD sur place (3)  
4-6                      1/4G PG avant (4), 1/4G PD arrière (5) PG assemblé au PD (6) (6H)  
7-9                      PD arrière (7), PG assemblé au PD (8), PD sur place (9)  
10-12                      PG avant (10), PD assemblé au PG (11), PG sur place (12)

## [37-48] □ RF Basic Forward, LF basic 1/2L, RF basic Back, 1/4L weave to right

1-3                      PD avant (1), PG assemblé au PD (2), PD sur place (3)  
4-6                      1/4G PG avant (4), 1/4G PD arrière (5) PG assemblé au PD (6) (6H)  
7-9                      PD arrière (7), PG assemblé au PD (8), PD sur place (9)  
10-12                      1/4G PG croisé devant PD (10), PD à droite (11), PG croisé derrière PD (12) (9H)

**RESTART MUR 5 (12H)**

**Faire les 24 premiers comptes et recommencer la danse (FACE à 12H)**

**TAG MUR 9 Face à (3H)**

**Sway Droite (1-3) Sway gauche (4-6) Sway Droite (7-9) Sway gauche (10-12)  
et recommencer la danse**

**J'espère que vous allez apprécier cette danse. MERCI de danser mes chorégraphies , je vous en suis très reconnaissante !**

**Guylaine xx**

**Contact: [www.guylainebourdages.com](http://www.guylainebourdages.com) - [www.coachingdanse.com](http://www.coachingdanse.com)**