

# Shake It Up (fr)

拍数: 48                      墙数: 4                      级数: Novice  
编舞者: Alan Birchall (UK) & Jacqui Jax (UK) - Novembre 2017  
音乐: Shake It Up - Ringo Starr : (CD: Give Me Love)



Alternative: 'Buddy Holly Rave On Medley' - The Dean Brothers.

Départ: Sur les paroles 8 temps 16 secondes BPM 165

## RIGHT STRUT. LEFT STRUT. JAZZ BOX. HOLD

1-2                      Toucher talon D en avant; poser plante D au sol.  
3-4                      Toucher talon G en avant; poser plante G au sol.  
5-6                      Croiser PD devant PG. Poser PG en arrière.  
7-8                      Poser PD à D. Pause.

## TRAVELLING DWIGHTS. ROCK - RECOVER. CROSS. HOLD.

9                        Toucher pointe PG à l'intérieur du PD, en pivotant talon du PD vers PG.  
10                      Toucher talon PG à l'intérieur du PD, en pivotant pointe du PD vers la gauche  
11                      Toucher pointe PG à l'intérieur du PD, en pivotant talon du PD vers PG.  
12                      Toucher talon PG à l'intérieur du PD, en pivotant pointe du PD vers la gauche.  
13-14                  Rock PG à G, retour poids du corps sur PD.  
15-16                  Croiser PG devant PD. Pause.

## BACK LOCK STEP. HOLD. COASTER STEP. HOLD.

17-18                  Reculer PD, croiser PG devant PD  
19-20                  Reculer PD. Pause.  
21-22                  Reculer PG, assembler PD à côté du PG  
23-24                  Poser PG en avant. Pause.

## STEP 1/2 PIVOT. STEP. HOLD. ( x 2 )

25-26                  Poser PD en avant, pivoter 1/2 tour à G. 6:00  
27-28                  Poser PD en avant. Pause / frapper des mains.  
29-30                  Poser PG en avant, pivoter 1/2 tour à D. 12:00  
31-32                  Poser PG en avant. Pause / frapper des mains.

## WEAVE 1/4 L TURN. JAZZ JUMPS FORWARD & BACK + CLICKS.

33-34                  Croiser PD devant PG, poser PG à G  
35-36                  Croiser PD derrière PG, 1/4 tour à G sur PG. 9:00  
&37-38                  Sauter légèrement en avant, pdc PD puis PG. Pause / claquer des doigts au niveau des épaules.  
&39-40                  Sauter légèrement en arrière, pdc PD puis PG. Pause / claquer des doigts au niveau des épaules.

## TRAVELLING SWIVELS. 1/2 MONTEREY TURN.

41-42                  Pivoter à G des 2 talons puis des 2 pointes  
43-44                  Pivoter à G des 2 talons puis des 2 pointes  
45-46                  Pointer PD à D. Pivoter 1/2 tour à D. Rassembler PD à PG 3:00  
47-48                  Pointer PG à G .Ramener PG au PD.

Recommencez !

