

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 !

