

# Heavy Up (fr)

拍数: 96      墙数: 4      级数: Novice Phrasee  
编舞者: Fabienne Watroba (FR) - Mai 2020  
音乐: Heavy Up - Mark Knopfler : (Album: Down The Road Wherever)



Intro : 4X8 temps + 6 temps

Séquences de la chorégraphie : AA-B-TAG-A (32 temps)- RESTART-A (32 temps) TAG-B-TAG-A- BB-AA-BB

## **PARTIE A (64 temps)**

### **LINDI R, LINDI L (SIDE SHUFFLE R, ROCK BACK, SIDE SHUFFLE L, ROCK BACK)**

1&2      Poser PD à D, poser PG à côté du PD, poser PD à D  
3-4      Poser PG derrière, revenir sur PD  
5&6      Poser PG à G, poser PD à côté du PG, poser PG à G  
7-8      Poser PD derrière, revenir sur PG

### **TOE STRUT R, TOE STRUT L, JAZZ BOX**

1-2      Poser pointe PD, poser talon  
3-4      Poser pointe PG, poser talon  
5-6      Croiser PD devant PG, PG en arrière  
7-8      PD à D, PG à côté PD

### **LINDI L, LINDI R (SIDE SHUFFLE L, ROCK BACK, SIDE SHUFFLE R, ROCK BACK)**

1&2      Poser PG à G, poser PD à côté du PG poser PG à G  
3-4      Poser PD derrière, revenir sur PG  
5&6      Poser PD à D, poser PG à côté du PD, poser PD à D  
7-8      Poser PG derrière, revenir sur PD

### **TOE STRUT L, TOE STRUT R, JAZZ BOX**

1-2      Poser pointe PG, poser talon  
3-4      Poser pointe PD, poser talon  
5-6      Croiser PG devant PD, PD en arrière  
7-8      PG à G, PD à côté PG

### **SIDE SHUFFLE R, ½ TURN, SIDE SHUFFLE, BEHIND, SIDE, STEP TURN ½**

1&2      Poser PD à D, poser PG à côté du PD, poser PD à D ½ tour  
3&4      Poser PG à G, poser PD à côté du PG, poser PG à G  
5-6      Croiser PD derrière PG, poser PG à G, ½ tour à G  
7-8      Poser PD à D, ramener PG à côté du PD

### **SIDE SHUFFLE L, ½ TURN, SHUFFLE R, BEHIND, SIDE, STEP TURN ½**

1&2      Poser PG à G, poser PD à côté du PG, poser PG à G, ½ tour  
3&4      Poser PD à D, poser PG à côté du PD, poser PD à D  
5-6      Croiser PG derrière PD, poser PD à D, ½ tour à D  
7-8      Poser PG à G, ramener PD à côté du PG

### **RUMBA BOX**

1-2      PD à D, ramener PG à côté du PD  
3-4      PD devant, ramener PG à côté du PD  
5-6      PG à G, ramener PD à côté du PG  
7-8      PG en arrière, ramener PD à côté du PG

### **ROCK BACK R, KICK BALL CHANGE, OUT, OUT, IN, IN, BUMP, BUMP**

1-2      Poser PD derrière, revenir sur PG

- 3&4 Coup de pied D devant, PD à côté du PG, revenir sur PG
- 5&6 Petit saut écart PD puis PG, petite saut rassemble PD PG au centre
- 7-8 Bouger les hanches G, D

**PARTIE B (32 temps) -Refrain Heavy Up-**

**ROCK FWD R, SHUFFLE BACK, STEP BACK, COASTER STEP, SCUFF L**

- 1-2 PD devant, revenir sur PG
- 3&4 Reculer PD, reculer PG à côté du PD, reculer PD
- 5-6&7 Reculer le PG, reculer le PD, PG à côté du PD, PD devant
- 8 Brosser le sol avec le talon G devant

**ROCK FWD L, SHUFFLE BACK, STEP BACK, COASTER STEP, SCUFF R**

- 1-2 Poser PG devant, revenir sur PD
- 3&4 Reculer PG, reculer PD à côté du PG, reculer PG
- 5-6&7 Reculer le PD, reculer le PG, PD à côté du PG, PG devant
- 8 Brosser le sol avec talon D devant

**HEEL GRIND R ¼ TURN, SHUFFLE BACK, STEP BACK, COASTER STEP, SCUFF L**

- 1-2 Poser talon D devant, pivoter ¼ tour à D
- 3&4 Reculer PD, reculer PG à côté du PD, reculer PD
- 5-6&7 Reculer le PG, reculer le PD à côté du PG
- 8 Brosser le sol avec le talon G devant

**ROCK FWD L, SHUFFLE BACK, STEP BACK, COASTER STEP, SCUFF R**

- 1-2 Poser PG devant, revenir sur PD
- 3&4 Reculer PG, reculer PD à côté du PG, reculer PG
- 5-6&7 Reculer le PD, reculer le PG, PD à côté du PG, PG devant
- 8 Brosser le sol avec talon D devant

**\*1er TAG au 2ème mur à 3h Fin PARTIE B (après le 2ème Scuff R)**

**ROCKING CHAIR, STOM, STOMP**

- 1-4 Avancer le PD, revenir sur PG - Reculer le PD, revenir sur PG
- 5-6 Taper le sol PD, PG

**RESTART au 2èmemur à 3h après les 32 temps de la PARTIE A (après la 2ème Jazz Box)**

**\*\*2èmeTAG au 2èmemur à 3h, après les 32 temps de la PARTIE A (après la 2ème Jazz Box), ROCKING CHAIR (4 temps) et on continue la PARTIE A (side shuffle R.....)**

**\*\*\*3ème TAG au 3ème mur à 6h Fin PARTIE B (après le 2ème Scuff R)**

**ROCKING CHAIR, STOM, STOMP**

- 1-4 Avancer le PD, revenir sur PG - Reculer le PD, revenir sur PG
- 5-6 Taper le sol PD, PG

**Ecouter, compter, danser, chanter, s'amuser, des amitiés.... Pourquoi s'en priver !**

---