

# Woman Up (fr)

拍數: 48      牆數: 4      級數: Intermédiaire  
編舞者: Rachael McEnaney (USA) & Amy Christian (USA) - Juillet 2016  
音樂: Woman Up - Meghan Trainor : (Album: Thank You! - iTunes and all major mp3 websites - 3:28)



En français – grand merci a Brigitte Zerah (Paris) pour la traduction

Count In: 8 temps du début des battements, la danse commence sur les paroles. Approx 105 bpm

**[1 – 8] L cross, R side, L heel, R cross, L side, R heel, L cross, R side, ¼ turn L sailor.**

- 1 & 2 Croiser G devant D (1), pas D à droite (&), toucher le talon G en diagonale gauche (2) 12.00  
& 3 & 4 Pas G sur place (&), croiser D devant G (3), pas G à gauche (&), toucher le talon D en diagonale droite (4) - 12.00  
& 5 6 Pas D sur place (&), croiser G devant D (5), pas D à droite (6) 12.00  
7 & 8 Croiser G derrière D (7), faire 1/4T à gauche et pas D près de G (&), avancer G (8) 9.00

**[9 – 16] Walk R – L, R mambo ½ turn R, ½ turn R, ¼ turn R, L crossing shuffle**

- 1 2 3 & 4 Avancer D (1), avancer G (2), rock avant sur D (3), revenir sur G (&), faire 1/2T à droite et avancer D (4) - 3.00  
5 6 Faire 1/2T à droite et reculer G (5), faire 1/4T à droite et pas D à droite (6) 12.00  
7 & 8 Croiser G devant D (7), pas D à droite (&), croiser G devant D (8) 12.00

**[17 – 24] R side, L close, R forward, L shuffle, R fwd, ½ pivot L, R mambo fwd**

- & 1 2 Pas D à droite (&), pas G près de D en faisant 1/8T à gauche (1), avancer D (2) 10.30  
3 & 4 5 6 Avancer G (3), pas D près de G (&), avancer G (4), avancer D (5), pivoter d'1/2T à gauche (6) styling: hip roll sur le pivot 4.30  
7 & 8 Rock avant sur D (7), revenir sur G (&), reculer un peu D (8) 4.30

**[25 – 32] ¼ turn L, point R, 1/8 turn R sweeping L, L cross, R side, 1/8 turn L back L, R back, 1/8 turn L side L, R fwd, heel switch L-R**

- & 1 2 Faire 1/4T à gauche et pas G à gauche (&), pointer D à droite (1), faire 1/8T à droite et avancer D en faisant un sweep G (2) 3.00  
3 & 4 Croiser G devant D (3), pas D à droite (&), faire 1/8T à gauche et reculer G (4) 1.30  
5 & 6 Reculer D (5), faire 1/8T à gauche et pas G à gauche (&), avancer D (6) 12.00  
7 & 8 Toucher le talon G devant (7), pas G près de D (&), toucher le talon D devant (8) 12.00

**[33 – 40] R close, L cross, R point, R crossing shuffle, L side, R touch, R kick-ball-cross**

- & 1 2 Pas D près de G (&), croiser G devant D (1), pointer D à droite (2) 12.00  
3 & 4 Croiser D devant G (3), pas G à gauche (&), croiser D devant G (4) 12.00  
5 6 7 & 8 Grand pas G à gauche (5), toucher D près de G (6), kick D en diagonale droite (7), pas D près de G (&), croiser G devant D (8) 12.00

**[41 – 48] ¼ turn R samba step, L samba step, full paddle turn to R**

- 1 & 2 Faire 1/4T à droite et avancer D (1), rock G à gauche (&), revenir sur D (2) 3.00  
3 & 4 Avancer G (un peu devant D) (3), rock D à droite (&), revenir sur G (4) 3.00  
5 & Faire 1/4T à droite et avancer D (5), faire 1/8T à droite et pas G près de D (&), 7.30  
6 & Faire 1/4T à droite et avancer D (6), faire 1/8T à droite et pas G près de D (&) 12.00  
7 & 8 Faire 1/4T à droite et avancer D (7), pas G à gauche (&), pas D sur place (8) 3.00

**TAG: Le 5ème mur commence face à 12.00 et finit face à 3.00. A la fin du 5ème mur, refaire les 16 derniers temps de la danse temps 33 – 48 (ne pas faire le & avant le 1). Vous serez face à 6.00 pour recommencer la danse. 6.00**

Ending: Le 7ème mur commence face à 9.00 et est le dernier mur. Faire la danse jusqu'au temps 12 (mambo ½ turn), puis faire 1/2T à droite et reculer G (5), faire 1/2T à droite et avancer D (6), avancer G (7), pas D près de G (&), avancer G (8), lever les bras en l'air (&) 12.00

Contacts:-

Rachael: [www.dancewithrachael.com](http://www.dancewithrachael.com) - [dancewithrachael@gmail.com](mailto:dancewithrachael@gmail.com)

Amy - [amyc@linefusiondance.com](mailto:amyc@linefusiondance.com)

---