

Shake It Up (fr)

拍數: 48 牆數: 4 級數: Novice
編舞者: Alan Birchall (UK) & Jacqui Jax (UK) - Novembre 2017
音樂: 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 !

