

# Up and Down (fr)

COPPERKNOB  
STEPSHEETS

拍數: 76 牆數: 4 級數: Intermédiaire Phrasée  
編舞者: Angéline Fourmage (FR) - Juin 2019  
音樂: Up & Down - Marnik



Début : 8 comptes Part A : 28 comptes Part B : 16 comptes Part C : 32 comptes  
Sequence : A-B-Tag 1-A-Tag 1-A-C-Tag 2- Tag 1- A-B-Tag 3-Tag 1-A-Tag 1-A-B

## Part A

### [1-8] Heel Split, Hold, Heel Split, Hold

1-2 Plante du pied extérieur, Talon extérieur  
3-4 Plante du pied extérieur, Pause  
5-6 Plante du pied intérieur, Talon intérieur  
7-8 Plante du pied intérieur, Pause

### [9-16] Heel Split, Hold, Kick, Kick, Coaster-Step

1-2 Plante du pied extérieur, Talon extérieur  
3-4 Plante du pied extérieur, Pause  
5-6 Kick D devant, Kick D à D  
7&8 PG arrière, PG à côté PD, PD devant

### [17-24] Kick, Kick, Sailor-Step ¼ L, Rocking-Chair

1-2 Kick G devant, Kick G à G  
3&4 Croisez PG derrière PD, Tournez ¼ G avec PD à D, PG à G  
5-6 PD devant, PdC LF  
7-8 PD arrière, PdC LF

### [25-28] Stomp, Hitch, Stomp, Hitch, Stomp, Hitch, Stomp, Hitch

1&2& Stomp PD devant à côté PG, Hitch G devant, Stomp PG à côté PD  
3&4& Stomp PD devant à côté PG, Hitch G devant, Stomp PG à côté PD

## Part B

### [1-8] Basic Night-Club R, Basic Night-Club L, Weave, Rock-Step ¼ L

1-2& PD à D, Croisez PG derrière PD, Croisez PD devant PG  
3-4& PG à G, Croisez PD derrière PG, Croisez PG devant PD  
5&6& PD à D, PG derrière PD, PD à D, Croisez PD devant PG  
7-8 Rock PD à D, PdC PG avec ¼ G

### [9-16] Basic Night-Club L, Basic Night-Club R, Weave, Rock-Step ¼ R

1-2& PG à G, Croisez PD derrière PG, Croisez PG devant PD  
3-4& PD à D, Croisez PG derrière PD, Croisez PD devant PG  
5&6& PG à G, PD derrière PG, PG à G, Croisez PG devant PD  
7-8 Rock PG à G, PdC PD avec ¼ D

## Part C

### [1-8] Rock-Step, Weave, Rock-Step, Weave

1-2 PD à D, PdC PG  
3&4 PD derrière PG, PG à G, Croisez PD devant PG  
5-6 PG à G, PdC PD  
7&8 PG derrière PD, PD à D, Croisez PG devant PD

### [9-16] Step-turn ½ L, Step-turn ¼ L, Ball, Rock, Chassé L

1-2 PD devant, Faire ½ G (PdC PG)

3-4 PD devant, Faire 1/4 G (PdC PG)  
&5-6 PD à côté PG, PG à G, PdC PD  
7&8 Chassé G (PG à G, PD à côté PG, PG à G)

**[17-24] Sailor-Step, Sailor-Step, Jazz-Box, Point**

1&2 PD derrière PG, PG à G, PD à D  
3-4& PG derrière PD, PD à D, PG à G  
5-6 Croisez PD devant PG, PG arrière  
7-8 PD à D, Pointez PG à G

**[25-32] Jazz-Box, Out, Out, In, Hold**

1-2 Croisez PG devant PD, PD arrière  
3-4 PG à G, PD devant  
5-6 PG en diagonale G devant, PD en diagonale D devant  
7-8 PG arrière, Pause

**Tag 1**

1-4 Rock-Step, ½ R, Together  
1-2 PD devant, PdC PG  
3-4 Faire ½ D avec PD devant, PG à côté PD

**Tag 2**

1-8 Step, Hold, Step, Hold, Back, Together, FW, Hold  
1-2 PD arrière, Pause  
3-4 PG arrière, Pause  
5-6 PD arrière, PG à côté PD  
7-8 PD devant, Pause

**[9-16] 16 Step FW, Hold, step FW, Hold, Point, together, point, touch**

1-2 PG devant, pause  
3-4 PD devant, pause  
5-6 Pointe PG à G, PG à côté PD  
7-8 Pointe PD à D, Touch PD à côté PG

**Tag 3**

**[1-8] Out, Hold, Out, Hold, In, Hold, In, Hold**

1-2 PD en diagonale devant, Pause  
3-4 PG en diagonale devant, Pause  
5-6 PD arrière, Pause  
7-8 PG à côté PD, Pause

**[9-16] Out, Hold, Out, Hold, In, Hold, In, Hold**

1-2 PD en diagonale devant, Pause  
3-4 PG en diagonale devant, Pause  
5-6 PD arrière, Pause  
7-8 PG à côté PD, Pause

**[17-24] Vine, Touch, Vine ¼ L, Touch**

1-2 PD à D, PG derrière PD  
3-4 PD à D, Touch LF next to RF  
5-6 PG à G, PD derrière PG  
7-8 PG à G avec ¼ G, Touch PD à côté PG

**[25-28] Vine, Together**

1-2 PD à D, PG derrière PD

3-4

PD à D, PG à côté PD

**NOTA : PD = Pied Droit, PG = Pied Gauche, PdC = Poids du Corps**

**Smile and enjoy the dance**

**Contact : [maellynedance@gmail.com](mailto:maellynedance@gmail.com)**

---