

# Bring Me Up (fr)

拍數: 32      牆數: 2      級數: Beginner-Intermediate  
編舞者: Michael Lacasse (CAN) - Août 2023  
音樂: UP - Inna & Sean Paul



## Intro: 16 comptes

### [1-8] Behind, ¼ Turn, Step, Pivot ½ Turn, Step, Toes Struts with Bump, Toes Struts with Bump ½ Turn,

- 1-2      PD derrière le PG – ¼ de tour à gauche et PG avant  
3&4      PD avant – Pivot ½ tour à gauche – PD avant  
5&6      Plante du PG avant, pousser la hanche G vers l'avant – Ramener la hanche – Déposer le PG avant  
7&      ¼ de tour à gauche Plante du PD à droite, pousser la hanche D à droite – Ramener la hanche  
8      ¼ de tour à gauche et déposant le PD arrière 3 :00

### [9-16] Behind, Side, Cross Shuffle, Side Mambo, Large Side, Touch,

- 1-2      PG derrière le PD – PD à droite  
3&4      Cross Shuffle PG – PD – PG  
5&6      Side Rock du PD à droite – Retour sur le PG – PD à côté du PG  
7-8      Grand pas du PG à gauche – Touch du PD à côté du PG

### [17-24] Walk, ½ Turn, Coaster Step, Toes Struts with Bump ¼ Turn, Reverse Unwind ¾ Turn,

- 1-2      PD avant – ½ tour droite et PG arrière 9 :00  
3&4      PD arrière – PG à côté du PD – PD avant  
5&      ¼ de tour à droite Plante du PG à gauche, pousser la hanche G à gauche – Ramener la hanche 6 :00  
6      Déposer le PG à gauche  
7-8      Plante du PD derrière le PG – Dérouler ¾ de tour à droite en déposant le PD avant 9 :00

### [25-32] ¼ Turn, Cross, Side Mambo, Cross, Side Rock, Cross, Side,

- 1-2      ¼ de tour à droite et PG à gauche – PD croisé devant le PG 6 :00  
3&4      Rock du PG à gauche – Retour sur le PD – PG croisé devant le PD  
5-6      Rock du PD à droite – Retour sur le PG  
7-8      PD croisé devant le PG à gauche – PG à gauche

**Tag : À la fin de la 1e Routine et 4e Routine.**

**On ajoute 16 comptes et on reprend la danse du début.**

### [1-16] (2xDiagonal Little Shuffle Fwd, Walk x4 Around Circle) x2,

- 1&2 3&4      Petit Shuffle, en diagonale à droite PD – PG – PD – Petit Shuffle, en diagonale à gauche PG – PD – PG  
5-6-7-8 4      x Marches en faisant un tour complet vers la droite PD – PG – PD – PG  
1&2 3&4      Petit Shuffle, en diagonale à droite PD – PG – PD – Petit Shuffle, en diagonale à gauche PG – PD – PG  
5-6-7-8 4      x Marches en faisant un tour complet vers la droite PD – PG – PD – PG

**Notes : Pendant les Shuffles pousser les bras vers l'avant.**

**Bonne danse**