

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