

# Get Up !

Chorégraphe Vanesa BARAMBIO (février 2022)

**COUNTRY DANCE TOUR**

**Musique** Up ! (Olly MURS featured Demi LOVATO) 115 bpm **Intro** 16 temps

**Vidéos** Tutoriel et Démonstration sur [://](#) [/a](#)

**Type** Phrasé, 64 temps (A = 32 temps, B = 32 tps, Tag1 = 8 tps, Tag2 = 4 tps), Two-Step, Intermédiaire

**Schéma DANSE** A A Tag 1 // - B B Tag 2 // - A A Tag 1 // - B B - A A - B B Final

**Correspondance MUSIQUE** COUPLET - REFRAIN - COUPLET - REFRAIN - PONT - REFRAIN



**PARTIE A = COUPLET : 32 temps - Toujours 2 parties A à la suite - Démarre face à 12:00 puis 06:00.**

**Section 1 : Heel Switches R & L, R Kick twice, R Coaster Step, L Kick twice,**

- 1 & 2 & Talon D avant, Ramener D, talon G avant, Ramener G, 12:00  
3 - 4 **Kick** D avant (*Coup de pied*), **Kick** D avant,  
5 & 6 **Coaster Step D** (*Pas D arrière, Ramener G près D + PdC G, Pas D avant*),  
7 - 8 **Kick** G avant, **Kick** G avant,

**S2 : L Back Triple, R Coaster Step, L Step 1/2 R Pivot, L Side Rock Cross,**

- 1 & 2 **Triple Step G** (*Pas G dans direction indiquée, Ramener D près G, Pas G dans même direction*),  
3 & 4 **Coaster Step D**,  
5 - 6 Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D, 06:00  
7 & 8 **Rock Step G** à G (7. *Pas G dans direction indiquée, &. Remettre PdC D*), Croiser G devant D (8),

**S3 : R Weave, R Diagonale, Stomp up, L Fans Toe Heel Toe, Modified Rolling Vine L,**

- & 1 & 2 Pas D à D, Croiser G derrière D, Pas D à D, Croiser G devant D,  
3 - 4 Pas D en diagonale avant D, **Stomp up** G près de D (*Taper talon au sol sans transfert PdC*),  
5 & 6 Pivoter Pointe G à G, Pivoter Talon G à G, Pivoter Pointe G à G + 1/4 tour G + Transfert PdC G,  
7 - 8 1/2 tour G + Pas D arrière, 1/4 tour à G + Pas G à G, (12:00 puis) 06:00

**S4 : Modified R Vaudeville Step, R Coaster Step, L Forward Rock, L Coaster Step.**

- 1 & 2 - 3 & 4 Croiser D devant G (1), Petit Pas G à G (&), Talon D avant (2), **Coaster Step D** (3&4),  
5 - 6 - 7 & 8 **Rock Step G** avant (5 - 6), **Coaster Step G** (7 & 8).

**PARTIE B = REFRAIN : 32 temps - Toujours 2 parties B à la suite - Démarre face à 12:00 puis 06:00.**

**Section 1 : R Side, Together, R Forward Triple, L Side, Together, L Back Triple,**

- 1 - 2 - 3 & 4 Pas D à D (1), Ramener G près de D (2), **Triple Step D** avant (3 & 4), 12:00  
5 - 6 - 7 & 8 Pas G à G (5), Ramener D près de G (6), **Triple Step G** arrière (7 & 8),

**S2 : Walk Backwards R, L, R Coaster Step, L Forward Triple, R Forward 1/2 L Turning Triple,**

- 1 & 2 & **Toe Strut** (*1. Poser plante D arrière, &. Poser pied entier + PdC G*), **Toe Strut** G arrière (2&),  
3 & 4 **Coaster Step D**,  
5 & 6 **Triple Step G** avant,  
7 & 8 **Triple Step D** avant + 1/2 tour G (*1/4 tr G + Pas D à D, Ramener G, 1/4 tr G + Pas D arrière*), 06:00

**S3 : 1/2 L & L Forward Rock, 1/2 L, Vaudeville Steps R & L, R 1/4 R Heel Grind,**

- 1 & 2 1/2 tour G + **Rock Step G** avant (1 &), 1/2 tour G + Pas G avant (2), (06:00)  
3 & 4 & **Vaudeville Step D** (*Croiser D devant G, Petit Pas G à G, Talon D avant, Ramener D près G*),  
5 & 6 & **Vaudeville Step G**,  
7 - 8 **Heel Grind D** + 1/4 tour D (*Talon D avant + PdC sur D, Pivoter 1/4 tr D + Revenir PdC G*), 09:00

**S4 : R Coaster Step, L Step 1/2 R Pivot, 1/4 R & L Side Triple, V Step.**

- 1 & 2 - 3 - 4 **Coaster Step D** (1 & 2), Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D, 03:00  
5 & 6 1/4 tour D + **Triple Step G** à G, 06:00  
& 7 & 8 Pas D en diagonale avant D (out), Pas G à G (out), Pas D en diag. arrière D (in), Ramener G (in).

**TAG 1 = FIN DU COUPLET : Toujours après 2 Parties A et toujours face à 12:00**

**TAG : R Heel Grind, R Coaster Step, L Heel Grind, L Coaster.**

- 1 - 2 **Heel Grind D** (*Talon D avant + PdC D + Pointe D à G, Pivoter Pointe D à D + Remettre PdC G*),  
3 & 4 **Coaster Step D**,  
5-6 - 7&8 **Heel Grind G** (5 - 6), **Coaster Step G** (7 & 8),

**TAG 2 : 1 seule fois, après les 2 premières parties B, face à 12:00**

- TAG : R Stomp up x4.** 1 - 2 - 3 - 4 **Stomp up D, Stomp up D, Stomp up D, Stomp up D.**

**FIN** = rajoutez « *Stomp D avant* ».