

# GET UP

<b>Musique</b>	Get Up (by TinkaBelle) [120 bpm] (Album : "Highway")
<b>Chorégraphe</b>	Roland (Gutz) Gutzwiller (Switzerland) – (Mars 2012)
<b>Type</b>	Ligne, 2 murs, 32 temps
<b>Niveau</b>	Débutant-Intermédiaire

*Démarrage de la danse*    *intro musicale de 32 temps, puis commencer la danse (1 temps avant le chant)*

## **1 – 8      *Rock Right, Recover, Cross Shuffle Right, Rock Left, Recover, Cross Shuffle Left***

- 1 – 2      Rock Step D à droite (PD [Rock] à droite, Revenir sur le PG)  
 3 & 4      Cross Shuffle D à gauche (PD croisé devant le PG, PG à gauche, PD croisé devant le PG)  
 5 – 6      Rock Step G à gauche (PG [Rock] à gauche, Revenir sur le PD)  
 7 & 8      Cross Shuffle G à droite (PG croisé devant le PD, PD à droite, PG croisé devant le PD)

## **9 – 16      *Rock Right Forward, Recover, Right Shuffle ½ Right, Rock Left, Recover, Left Coaster Step***

- 1 – 2      Rock Step D en avant (PD [Rock] en avant, Revenir sur le PG)  
 3 & 4      Shuffle D ½ tour à droite  
 (¼ de tour à droite et PD à droite, PG à côté du PD, ¼ de tour à droite et PD en avant)  
 5 – 6      Rock Step G en avant (PG [Rock] en avant, Revenir sur le PD)  
 7 & 8      Coaster Step G (PG [sur le Ball] en arrière, PD [sur le Ball] à côté du PG, PG en avant)

## **17 – 24      *Right Strut, Left Strut, Rock Right, Recover ¼ Left, Right Cross Shuffle***

- 1 – 2      Toe Strut D en avant (Pointe D en avant, Poser le Talon D)  
 3 – 4      Toe Strut G en avant (Pointe G en avant, Poser le Talon G)  
 5 – 6      Rock Step D en avant avec ¼ de tour à gauche  
 (PD [Rock] en avant, Revenir sur le PG avec ¼ de tour à gauche)  
 7 & 8      Cross Shuffle D à gauche (PD croisé devant le PG, PG à gauche, PD croisé devant le PG)

## **25 – 32      *Left Left, Clap, ½ Right, Right Right, Clap, Rock Left Over Right, Recover, Left Shuffle ¼ Left***

- 1 – 2      PG à gauche, Hold et Clap  
 &      Sur PG : ½ tour à droite  
 3 – 4      PD à droite, Hold et Clap  
 5 – 6      Rock Step G croisé (PG [Rock] croisé devant le PD, Revenir sur le PD)  
 7 & 8      Pas Chassé à gauche avec ¼ de tour à gauche  
 (PG à gauche, PD à côté du PG, ¼ de tour à gauche et PG en avant)

*Note*      Il y a 2 "restarts" (au 2<sup>ème</sup> mur et au 4<sup>ème</sup> mur) et 2 "bridges" (après le 5<sup>ème</sup> mur et après le 10<sup>ème</sup> mur)

## **Bridge (TAG) *Sway Hips [Swing Hips]***

- 1 – 4      Swing (balancement des hanches à droite, à gauche, à droite, à gauche)

*Ordre de la danse*    1<sup>er</sup> mur : en entier, 2<sup>ème</sup> mur : (1 – 8) + (9 – 16) + 4 temps = 20 temps (y compris les Struts) et **Restart**  
 3<sup>ème</sup> mur : en entier, 4<sup>ème</sup> mur : (1 – 8) + (9 – 16) = 16 temps et **Restart**  
 5<sup>ème</sup> mur : en entier et **Bridge (TAG)**  
 6<sup>ème</sup> mur, 7<sup>ème</sup> mur, 8<sup>ème</sup> mur, 9<sup>ème</sup> mur et 10<sup>ème</sup> mur : en entier et **Bridge (TAG)**  
 11<sup>ème</sup> mur et 12<sup>ème</sup> mur : en entier

**REPEAT . . . AND . . . KEEP SMILING !!!**