

GET UP FOR 2

Musique	Get Up (by TinkaBelle) [120 bpm] (Album : "Highway")
Chorégraphe	Roland (Gutz) Gutzwiller (Switzerland) – (Mars 2012) (adaptation pour "Partner Dance" par JCH, avec l'accord du chorégraphe)
Type	Western Partner Dance, Cercle, 32 temps
Niveau	Débutant-Intermédiaire
Position de départ	Sweetheart Position; face à LOD <i>Les pas des partenaires sont identiques</i>

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

1 – 8 **Diagonal Step Right, Lock, Shuffle Right, Diagonal Step Left, Lock, Shuffle Left**

- 1 – 2 PD en avant [dans la diagonale droite], PG [Lock] derrière le PD
 3 & 4 Shuffle D en avant (PD en avant, PG à côté du PD, PD en avant)
 5 – 6 PG en avant [dans la diagonale gauche], PD [Lock] derrière le PG
 7 & 8 Shuffle G en avant (PG en avant, PD à côté du PG, PG en avant)

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

- 1 – 2 Rock Step D en avant (PD [Rock] en avant, Revenir sur le PG)
 3 & 4 Coaster Step D (PD [sur le Ball] en arrière, PG [sur le Ball] à côté du PD, 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)
[lâcher les mains G, lever les mains D; le bras D du Cavalier passe par-dessus la tête de la Cavalière; puis descendre les bras et se reprendre les mains en Indian Position : le Cavalier devant la Cavalière]
 7 & 8 Cross Shuffle D à gauche (PD croisé devant le PG, PG à gauche, PD croisé devant le PG)

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

- 1 – 2 PG à gauche, Hold
 & Sur PG : ½ tour à droite
[lâcher les mains G, lever les mains D; le bras D du Cavalier passe par-dessus la tête de la Cavalière; puis retour en Sweetheart Position]
 3 – 4 PD à droite, Hold
 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^{ème} mur et au 4^{ème} mur) et 2 "bridges" (après le 5^{ème} mur et après le 10^{ème} 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^{ère} reprise : en entier, 2^{ème} reprise : (1 – 8) + (9 – 16) + 4 temps = 20 temps (y compris les Struts) et **Restart**
 3^{ème} reprise : en entier, 4^{ème} reprise : (1 – 8) + (9 – 16) = 16 temps et **Restart**
 5^{ème} reprise : en entier et **Bridge (TAG)**
 6^{ème} reprise, 7^{ème} reprise, 8^{ème} reprise et 9^{ème} reprise : en entier, 10^{ème} reprise : en entier et **Bridge (TAG)**
 11^{ème} reprise et 12^{ème} reprise : en entier

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