



# Get Up

Musique : UP de Olly MURS & Demi LOVATO - 120 BPM  
 Chorégraphe : Vanessa BARAMBIO  
 Type : Phrasé : partie A + partie B : 2 x 32 comptes + 2 Tags  
 Partie A = 32 comptes / Partie B = 32 comptes -  
 Tag 1 de 8 comptes - Tag 2 de 4 comptes  
 Phrasé : AA tag 1 - BB tag 2 - AA Tag 1 - BB AA BB  
 Niveau : Intermédiaire

## PARTIE A

### **1-8 HEEL R, HEEL L, KICK HOOK KICK R, COASTER STEP R, KICK L X 2**

1-2 Talon D, talon G  
 3&4 Kick hook, kick D  
 5&6 PD vers l'arrière, PG à côté PD, PD vers l'avant  
 7-8 Kick G x 2

### **9-16 TRIPLE STEP L RWD, COASTER STEP R, STEP L $\frac{1}{2}$ TURN R, SIDE ROCK CROSS L**

1&2 PG arrière, PD à côté PG, PG arrière  
 3&4 PD vers l'arrière, PG à côté PD, PD vers l'avant  
 5-6 PG devant,  $\frac{1}{2}$  tour D  
 7&8 PG à G, rock D, cross G

### **17-24 WEAVE R, SLIDE R, STOMP UP L, POINTE, HEEL, POINTE L, FULL TURN L**

1&2& PD à D, PG croisé derrière PD, PD à D, PG croisé devant PD  
 3&4 PD à D, stomp up PG  
 5&6 Pointe, Talon, pointe PG  
 7-8 Tour complet à G

### **25-32 CROSS R OVER L, KICK R FWR, COASTER STEP R, ROCK L, STEP R RWC, COASTER STEP L**

1&2 PD croisé devant PG, PG à G, Kick PD devant  
 3&4 PD vers l'arrière, PG à côté PD, PD vers l'avant  
 5-6 PG à côté PD, PD vers l'avant  
 7&8 PG vers l'arrière, PD à côté PG, PG vers l'avant

## PARTIE B

### **1-8 SIDE TOGETHER R, TRIPLE STEP FWD R, SIDE TOGETHER L, TRIPLE STEP BACK L**

1-2 PD à D, revenir sur PG  
 3&4 PD vers l'avant, PG à côté PD, PD vers l'avant  
 5-6 PG à G, revenir sur PD  
 7&8 PG vers l'avant, PD à côté PG, PG vers l'avant

*Et recommencez... toujours avec le sourire...*

DAXTON'S COUNTRY - 40100 DAX ASPTT Rue des Jonquilles - ZAC du Sablar <http://www.daxtons-country.fr>

Traduction par Daxton's Country pour une utilisation dans le cadre de nos manifestations.

Si vous constatez des différences avec l'original du chorégraphe, écrivez nous à [infos@daxtons-country.fr](mailto:infos@daxtons-country.fr)

# Get Up

## 9-16 BACK R, BACK L, COASTER STEP R, TRIPLE STEP L FWR, $\frac{1}{2}$ TURN L TOE STRUT R

- 1-2 Marche arrière PD, marche arrière PG  
3&4 PD à l'arrière, PG à côté PD, PD vers l'avant  
5&6 PG vers l'avant, PD à côté du PG, PG vers l'avant  
7-8  $\frac{1}{2}$  tour à G, Pointe talon PD

## 17-24 ROCK $\frac{1}{2}$ TURN L FWR, ROCK $\frac{1}{2}$ TURN L, VAUDEVILLE R, VAUDEVILLE L, $\frac{1}{2}$ TURN R HELL GREEN R

- 1-2 Rock PG  $\frac{1}{2}$  tour G, rock PG  $\frac{1}{2}$  tour G  
3&4 PD croisé devant PG, PG à G, talon PD, ramène PD  
5&6 PG croisé devant PD, PD à D, talon PG, ramène PG  
7-8 Appui talon D,  $\frac{1}{2}$  tour à D

## 25-32 COASTER STEP R, STEP L FWR, $\frac{1}{2}$ TURN R, TRIPLE STEP $\frac{1}{4}$ TURN L OUT R, OUT L, IN R, IN L

- 1&2 PD vers l'arrière, PG à côté PD, PD avant  
3-4 PG vers avant,  $\frac{1}{2}$  tour à D  
5&6 PG vers avant, PD à côté PG, PG en  $\frac{1}{4}$  tour à D  
&7&8 Avant PD, avant PG, ramène PD, ramène PG

### TAG 1

#### HELL GREEN R, COASTER STEP R, HEEL GREEN L, COASTER STEP L

- 1-2 Appuis talon PD, faire pivoté pointe D vers la G  
3&4 PD vers l'arrière, PG à côté PD, PD à l'avant  
5-6 Appui talon PG, faire pivoté pointe G vers la D  
7&8 PG vers l'arrière, PD à côté PG, PG à l'avant

### TAG 2

- 1-4 Stomp up x 4

*Et recommencez... toujours avec le sourire...*

DAXTON'S COUNTRY - 40100 DAX ASPTT Rue des Jonquilles - ZAC du Sablar <http://www.daxtons-country.fr>

Traduction par Daxton's Country pour une utilisation dans le cadre de nos manifestations.

Si vous constatez des différences avec l'original du chorégraphe, écrivez nous à [infos@daxtons-country.fr](mailto:infos@daxtons-country.fr)

Page 2 sur 2