



Get Up And Dance

Chorégraphe : Sue Smyth
 Type de danse : Danse de ligne, 2 murs
 Niveau : Intermediate
 Comptes : 48
 BPM : 100 (S)
 Musique : "Beautiful Life" par Nathan Carter

Intro: 16 temps

Pendant les 16 comptes suivants sur "Get Up", vous pouvez danser (en option):

1	PD	pas en avant
2	PG	kick en avant
3	PG	pas en arrière
4	PD	pointer à côté du PG
5	PD	pas en avant
6	PG	kick en avant
7	PG	pas en arrière
8	PD	pointer à côté du PG

STEP RIGHT FWD TOUCH, STEP LEFT FWD TOUCH, POINT R FWD, SIDE, R CROSS SHUFFLE

1	PD	pas diagonal D en avant
2	PG	pointer à côté du PD, snap doigts/bras levés
3	PG	pas diagonal G en avant
4	PD	pointer à côté du PG, snap doigts/bras levés
5	PD	pointer devant PG
6	PD	pointer à D
7	PD	croiser devant
&	PG	pas à G
8	PD	croiser devant

HINGE ¼ TURN R, CROSS SHUFFLE, R KICKBALL CROSS, R SIDE ROCK CROSS

9	PG	pas à G
10	¼ de tour à D, PD pas à D	(3:00)
11	PG	croiser devant
&	PD	pas à D
12	PG	croiser devant
13	PD	kick en avant
&	PD	rejoindre
14	PG	croiser devant
15	PD	rock à D
&	PG	reprendre appui
16	PD	croiser devant

SWAY LEFT SWAY RIGHT, PIVOT ½ TURN LEFT, SWAY RIGHT SWAY LEFT PIVOT ½ TURN RIGHT

17	PG	pas à G, sway hanches à G
18		Sway hanches à D
19	½ tour à G, PG reprendre appui	
20	PD	pointer à côté du PG (9:00)
21	PD	pas à D, sway hanches à D
22		Sway hanches à G
23	½ tour à D, PD reprendre appui	
24	PG	sweep en avant (3:00)

SYNCOPATED JAZZ BOX, POINT RIGHT FWD, SIDE, TOE SWITCHES

25	PG	croiser devant
26	PD	pas en arrière
&	PG	pas à G
27	PD	croiser devant
28	PG	pas à G
29	PD	pointer devant PG
30	PD	pointer à D
&	PD	rejoindre
31	PG	pointer à G
&	PG	rejoindre
32	PD	pointer à D

WALK FWD R L, STEP PIVOT ½ TURN LEFT, CHASSE LEFT, CHASSE ¼ TURN RIGHT (THE START OF A TURNING BOX STEP)

33	PD	pas en avant
34	PG	pas en avant
35	PD	pas en avant
&	½ tour à G, PG pas en avant	
36	PD	pas en avant (9:00)
37	PG	pas à G
&	PD	rejoindre
38	PG	pas à G
39	¼ de tour à D, PD pas à D	(12:00)
&	PG	rejoindre
40	PD	pas à D

CHASSE ¼ TURN LEFT, CHASSE ¼ TURN RIGHT (SECOND PART OF TURNING BOX STEP), CROSS SIDE BEHIND SIDE CROSS

41	¼ de tour à D, PG pas à G	(3:00)
&	PD	rejoindre
42	PG	pas à G
43	¼ de tour à D, PD pas à D	(6:00)
&	PG	rejoindre
44	PD	pas à D
45	PG	croiser devant
46	PD	pas à D
47	PG	croiser derrière
&	PD	pas à D
48	PG	croiser devant

Finir avec un ¼ de tour à G sur 19-20 au dernier mur (12:00)