

U Get Me Up, U Get Me Down

Chorégraphe : Wil Bos & Esmeralda v.d. Pol
Murs : 4 murs line dance
Niveau : Intermédiaire
Comptes : 64
Info : Intro 64 Comptes
Musique : "Maria" de Faydee (single)



Fwd Rock Recover, & Pivot ½ Turn R, Cross Samba x2

1-2 Rock step PD devant, retour sur PG
&3-4 Ramener PD à côté du PG, PG devant, pivoter ½ tour à droite
5&6 Croiser PG devant PD, rock step PD à droite, retour sur PG
7&8 Croiser PD devant PG, rock step PG à gauche, retour sur PD (6h)

Cross Rock Recover, & Cross Side, Coaster ¼ Turn R, Pivot ¾ Turn R

1-2 Rock step PG croisé devant, retour sur PD
&3-4 Ramener PG à côté du PD, croiser PD devant PG, PG à gauche
5&6 PD derrière ¼ de tour à droite, ramener PG à côté du PD, PD devant
7-8 PG devant, pivoter ¾ de tour à droite (6h)

Side, Hold, & Chassé, Cross Rock Fwd Recover, Triple ½ Turn R

1-2 PG à gauche, pause
&3&4 Ramener PD à côté du PG, PG à gauche, ramener PD à côté du PG, PG à gauche
5-6 Rock step PD croisé devant, retour sur PG
7&8 PD à droite ¼ de tour à droite, PG à côté du PD, PD devant ¼ de tour à droite (12h)

Cross, Hold, & Rock Back Recover, Full Turn R, Shuffle Fwd

1-2 Croiser PG devant PD, pause
&3-4 PD derrière ¼ de tour à gauche, rock step PG derrière, retour dur PD
5-6 PG derrière ½ tour à droite, PD devant ½ tour à droite
7&8 PG devant, PD à côté du PG, PG devant (9h)

Mambo Fwd, Coaster, Side Rock Recover Cross, ¼ Turn R x2

1&2 Rock step PD devant, retour sur PG, PD derrière
3&4 PG derrière, ramener PD à côté du PG, PG devant
5&6 Rock step PD à droite, retour sur PG, croiser PD devant PG
7-8 PG derrière ¼ de tour à droite, PD à droite ¼ de tour à droite (3h)

Vaudeville, & Cross Shuffle, Side, Touch, Scissor

1&2 Croiser PG devant PD, PD légèrement à droite, talon PG devant à gauche
&3&4 Ramener PG à côté du PD, croiser PD devant PG, PG à gauche, croiser PD devant PG
5-6 PG à gauche, touch PD à côté du PG
7&8 PD à droite, ramener PG à côté du PD, croiser PD devant PG (3h)

Side Rock Recover, ½ Turn L Together, Side Rock Recover, Cross Shuffle, Side Mambo Fwd

1-2 Rock step PG à gauche, retour sur PD
&3-4 Ramener PG à côté du PD ½ tour à gauche, rock step PD à droite, retour sur PG
5&6 Croiser PD devant PG, PG à gauche, croiser PD devant PG
7&8 Rock step PG à gauche, retour sur PD, PG devant (9h)

Fwd Rock Recover, ¼ Turn R Side, Point, Hold, ¼ Turn L Fwd, Fwd, Full Spiral Turn, Shuffle Fwd

1-2 Rock step PD devant, retour sur PG
&3-4 PD à droite ¼ de tour à droite, pointer PG à gauche, pause
&5-6 PG devant ¼ de tour à gauche, PD devant, tour complet sur ball du PD et hook PG
7&8 PG devant, PD à côté du PG, PG devant (9h)

Recommencer