



# GET UP

Musique : Up ! Olly MURS featured Demi LOVATO (115 bpm)  
Danse en ligne Phrasée, 64 temps, Two-Step, Niveau : Intermédiaire  
Chorégraphe(s) Vanesa BARAMBIO (février 2022)  
Intro : 16 comptes AA - Tag 1 - BB - Tag 2 - AA - Tag 1 - BB - AA - BB Final  
COUplet - REFRAIN - COUplet - REFRAIN - PONT - REFRAIN

## PARTIE A = COUplet : 32 temps - Démarre à 12:00 puis 06:00

1-8 HEEL SWITCHES R & L, KICK TWICE, COASTER STEP, KICK TWICE,  
1&2&3-4 Talon D & talon G & Kick D, Kick D,  
5&6-7-8 Coaster Step D, Kick G, Kick G,  
9-16 BACK TRIPLE, COASTER STEP, STEP 1/2 R PIVOT, SIDE ROCK CROSS,  
1&2-3&4 Triple back PG arrière, Coaster Step D,  
5-6-7&8 Step turn PG 1/2 tour à D, Side rock cross à G  
17-24 WEAVE, DIAGONALE, STOMP UP, FANS TOE HEEL TOE, MODIFIED ROLLING VINE,  
&1&2 Pas à D, Croiser G derrière D, Pas à D, Croiser G devant D,  
3-4 Pas D en diagonal avant D, Stomp up G  
5&6 Pointe à G, talon à G, pointe à G 1/4 tour G,  
7-8 Rolling vine 1/2 tour G  
25-32 MODIFIED VAUDEVILLE STEP, COASTER STEP, FWD ROCK, COASTER STEP  
1&2-3&4 Vaudeville PD, Coaster Step D,  
5-6-7&8 Rock Step G, Coaster Step G

## PARTIE B = REFRAIN : 32 temps - Démarre à 12:00 puis 06:00

1-8 SIDE, TOGETHER, FWD TRIPLE, SIDE, TOGETHER, BACK TRIPLE,  
1-2-3&4 Pas à D, Ramener G près de D, Triple Step PD  
5-6-7&8 Pas à G, Ramener D près de G, Triple back PG  
9-16 WALK BACKWARDS R, L, COASTER STEP, FWD TRIPLE, FWD 1/2 L TURNING TRIPLE,  
1 - 2 Pas D arrière, Pas G arrière,  
3 & 4 Coaster Step D,  
5 & 6 Triple Step G avant,  
7 & 8 Triple Step D 1/2 tour à G  
17-24 1/2 L & L FWD ROCK, 1/2, VAUDEVILLE STEPS, 1/4 R HEEL GRIND,  
1&2 Rock Step G 1/2 tour G, Rock Step G 1/2 tour à G  
3&4& Vaudeville Step D,  
5&6& Vaudeville Step G,  
7-8 Heel Grind PD 1/4 tour D  
25-32 COASTER STEP, STEP 1/2 R PIVOT, 1/4 SIDE TRIPLE, V STEP  
1&2-3-4 Coaster Step D, Step turn PG 1/2 tour D  
5&6 Triple Step PG à G 1/4 tour D  
&7&8 OUT D, OUT G, IN D, IN G

### TAG 1 = FIN DU COUplet :

toujours après 2 Parties A à 12:00

HEEL GRIND, COASTER STEP, HEEL GRIND,  
COASTER STEP  
1-2-3&4 Heel Grind D, Coaster Step D,  
5-6-7&8 Heel Grind G, Coaster Step G

### TAG 2 : 1 seule fois,

après les 2 premières parties B, à 12:00

R STOMP UP X4  
1-4 Stomp up PD

Final : Stomp D

---

Fiche de danse réservée exclusivement aux membres de l'association

---