



# GET UP

**Chorégraphe** Vanesa BARAMBIO (février 2022)  
**Musique** Up ! - Olly MURS featured Demi LOVATO  
**Type** Line, 64 temps, 2 murs, 2 Tags  
**Niveau** Intermédiaire  
**Intro** 16 temps  
**Séquence** A A Tag 1 // B B Tag 2 // A A Tag 1 // B B // A A // B B Final  
**Correspondance** Couplet - Refrain - Couplet - Refrain - Pont - Refrain

**PARTIE A = COUPLET : 32 temps - Toujours 2 parties A à la suite - Démarre face à 12H puis 6H**

## **Section 1-8 HEEL SWITCHES R & L, KICK HOOK KICK, R COASTER STEP, L KICK TWICE**

1 & 2 & Talon D avant, Ramener D, talon G avant, Ramener G 12H  
3 & 4 Kick D avant, Hook PD devant PG, Kick D avant  
5 & 6 Coaster Step D  
7 - 8 Kick G avant, Kick G avant

## **Section 9-16 L BACK TRIPLE, R COASTER STEP, L STEP 1/2 R PIVOT, L SIDE ROCK CROSS**

1 & 2 Triple Step G arrière  
3 & 4 Coaster Step D,  
5 - 6 Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D 6H  
7 & 8 Rock Step G à G, Croiser G devant D

## **Section 17-24 R WEAVE, R DIAGONALE, STOMP UP, L FANS TOE HEEL TOE, FULL TURN L**

& 1 & 2 Pas D à D, Croiser G derrière D, Pas D à D, Croiser G devant D,  
3 - 4 Pas D en diagonale avant D, Stomp up G près de D  
5 & 6 Pivoter Pointe G à G, Pivoter Talon G à G, Pivoter Pointe G à G  
7 - 8 1/2 tour G + Pas D à D, 1/2 tour à G + Pas G à G 6H

## **Section 25-32 CROOS & KICK, R COASTER STEP, L FORWARD ROCK, L COASTER STEP**

1 & 2 Croiser D devant G, Pas G à G, Kick PD  
3 & 4 Coaster Step D  
5 - 6 Rock Step G avant  
7 & 8 Coaster Step G

**PARTIE B = REFRAIN : 32 temps - Toujours 2 parties B à la suite - Démarre face à 12H puis 6H**

**Section 1-8 R SIDE, TOGETHER, R FORWARD TRIPLE,  
L SIDE, TOGETHER, L BACK TRIPLE**

1 – 2 – 3 & 4 Pas D à D, Ramener G près de D, Triple Step D avant 12H  
5 – 6 – 7 & 8 Pas G à G, Ramener D près de G, Triple Step G arrière

**Section 9-16 WALK BACKWARDS R, L, R COASTER STEP,  
L FORWARD TRIPLE, ½ TURN TRIPLE (OPTION ½ TURN TOE STRUT R)**

1 – 2 Reculer PD – Reculer PG  
3 & 4 Coaster Step D  
5 & 6 Triple Step G avant  
7 - 8 ½ tour à gauche Triple Step D arrière 6H

**Section 17-24 1/2 L & L FORWARD ROCK, 1/2 L, VAUDEVILLE STEPS R & L,  
R 1/4 R HEEL GRIND**

1 & 2 1/2 tour G + Rock Step G avant, 1/2 tour G + Pas G avant 6H  
3 & 4 & Vaudeville Step D  
5 & 6 & Vaudeville Step G,  
7 – 8 Heel Grind D + 1/4 tour D 9H

**Section 25-32 R COASTER STEP, L STEP 1/2 R PIVOT, 1/4 R & L SIDE TRIPLE, V STEP**

1 & 2 Coaster Step D Pas G avant,  
3 – 4 Pas G avant, Pivoter 1/2 tour D 3H  
5 & 6 1/4 tour D + Triple Step G à G 6H  
& 7 & 8 Pas D en diagonale avant D (out), Pas G à G (out), Pas D en diag. arrière D (in), Ramener G (in)

**TAG 1 = FIN DU COUPLET : Toujours après 2 Parties A et toujours face à 12H**

**R HEEL GRIND, R COASTER STEP, L HEEL GRIND, L COASTER**

1 – 2 Heel Grind D  
3 & 4 Coaster Step D  
5–6 Heel Grind G  
7&8 Coaster Step G

**TAG 2 : 1 seule fois, après les 2 premières parties B, face à 12H**

**R STOMP UP X4**

1 – 2 – 3 – 4 Stomp up D, Stomp up D, Stomp up D, Stomp up D.

FINAL : rajoutez Stomp PD avant

***REPRENDRE AU DEBUT ET GARDER LE SOURIRE !***