



GET UP AND MOVE

Description : 32 Comptes, 4 Murs, 1 Tag, 2 Restarts

Niveau : Novice +

Chorégraphes : Karine Moya & Valou Mallet (Fr)-10 Mai 2025

Musique : Get Up and Move – Discofyre

Intro : 32 Comptes

Chorégraphie co-écrite spécialement pour le Workshop
du 10 mai 2025 pour le IV American Longhorn 66 à Baho

1-8 CAMEL WALK R & L, DIAGONAL SHUFFLE, CROSS, 1/8 TURN L SIDE STEP, ¼ TURN L COASTER CROSS

1-2 Avancer PD et plier genou G, Avancer PG et plier genou D

Option bras sur le 1er Camel compte 1 : lever et plier votre coude D et passer l'index droit et le majeur devant vos yeux (dos de la main face à vous) Vous pouvez le faire occasionnellement ou à chaque nouveau mur.

3&4 1/8 tour à D, dans la diagonale avant D Avancer PD, Ramener PG à côté du PD, Avancer PD (1:30)

Option bras: Pendant le Shuffle Faire des moulinets en avant

5-6 Croiser PG devant PD, Faire 1/8 de tour à G Poser PD à D (12:00)

7&8 Faire ¼ tour à G Reculer PG, Ramener PD à côté du PG, Croiser PG devant PD (Plier légèrement les genoux) (9:00)

9-16 SIDE, BEHIND, R CHASSE, CROSS BACK X2, CROSS BACK X2, STEP FWD

1-2 Poser PD à D, Croiser PG derrière le PD

3&4 Poser PD à D, Ramener PG à côté du PD, Poser PD à D

Option bras : Pendant le Chassé sur le côté, Faire des moulinets vers l' avant

Option difficile : Comptes 1-2 Faire ¼ Tour à D PD devant, Faire ½ tour à D PG derrière, Faire ¼ tour à D Chassé à D

RESTART ici : Au 6 è Mur après le Chassé, ajouter un (&) en ramenant le PG à côté du PD et Restart (3:00)

5&6 Croiser PG devant PD, Poser PD sur la diagonale arrière D, Poser PG sur la diagonale arrière G

&7&8 Croiser PD devant PG, Poser PG sur la diagonale arrière G, Poser PD sur la diagonale arrière D, PG devant (9:00)

RESTART ici : Après 16 comptes au 2è Mur (12:00)

17-24 CROSS POINT, BACK POINT, CROSS POINT, SIDE STEP, CROSS POINT BACK, SIDE STEP, STEP Fwd PIVOT ½ TURN L

1-2 Croiser Pointe D devant PG, Pointer PD en arrière, (Pdc PG)

3-4 Croiser Pointe D devant PG, Poser PD à D, (Pdc PD)

5-6 Croiser Pointe G derrière PD, Poser PG à G, (Pdc PG)

Option bras : Pendant les comptes de 1 à 6 faire des moulinets vers l' avant

7-8 Poser PD devant, Pivoter ½ tour vers la G et Transférer le Pdc sur PG (3:00)

25-32 BACK, BACK, OUT OUT BALL CROSS , POINT, TOUCH, SIDE, STEP BACK WITH TOUCH

1-2 Reculer PD, Reculer PG (Pousser la main droite vers l'avant bras D tendu pendant les 2 comptes)

Option difficile : Moonwalk D et G

3&4& Poser PD à D, Poser PG à G, Ramener PD au centre, Croiser PG devant PD

5-6 Pointer PD à D, Faire un Touch du PD à côté du PG

7-8& Faire un grand pas PD à D, Ramener PG derrière le PD et faire un Touch PD devant le PG genou D plié (Pdc PG)

TAG : A la fin du 5 Mur à (9:00) DIAGONAL STEP FWD, TOUCH R & L, 1/8 TURN POINT R, HOLD, STEP, TOUCH, ¼ TURN L SIDE STEP, TOUCH

1-2 1/8 de tour à D Avancer le PD, Faire un Touch du PG à côté du PD (1h30)

3-4 ¼ de tour à G Avancer le PG, Faire un Touch du PD à côté du PG (10:30)

5-6 1/8 de tour à D en pivotant juste le pied G Pointer PD à D (**En même temps, Plier le genou G et pencher votre corps sur le côté G en montant votre bras D tendu et en pointant votre index**), Pause (Pdc PG) (9:00)

&7&8 Ramener le PD à côté du PG (en vous redressant) Faire un Touch PG, Faire ¼ tour à G PG à G, Faire un Touch du PD à côté du PG (6:00)

Amusez-vous !

Karine : karinemoya662@gmail.com - **Facebook :** <https://www.facebook.com/karine.moya>

Valou : line.dance.perpignan@gmail.com - **Site :** www.linedanceperpignan.com