



FROM THE GROUND UP

96 comptes, 2 murs, Valse Avancé

Chorégraphié par Rob Fowler
& Rachael McEnaney-White (Mars 2016)
Traduit par Noémie Pasquier

Musique From the Ground Up – Dan + Shay

Intro : 48 comptes à partir du début de la musique, démarrer à danser sur les paroles
Environ 76 BPM officiellement, mais la façon dont c'est dansé est compté en 152 BPM

Section 1 : L fwd, R point, ¼ turn R back R, L point

1-3 Avancer Pg, pointer Pd à droite, temps mort

4-6 Faire ¼ de tour à droite en posant Pd à droite, pointer Pg à gauche, temps mort 3h

Section 2 : 1/4 turn L fwd L, ¼ turn L sweeping R, R cross, L side, R behind

1-3 Faire ¼ de tour à gauche en avançant Pg (12h), faire ¼ de tour à gauche sur la plante du Pg et faire un sweep du Pd, temps mort et finir le sweep 9h

4-6 Croiser Pd devant pg, poser Pg à gauche, croiser Pd derrière pg

**Restart 2 : sur le mur 6 restart ici, ajouter ¼ de tour à gauche et reprendre le début.
Le 6^{ème} mur démarre à 12h and on redémarre à 6h**

Section 3 : Big step L dragging R, big step R dragging L

1-3 Faire un grand pas Pg à gauche, glisser Pd vers pg sur 2 temps (PdC sur pg)

4-6 Faire un grand pas Pd à droite, glisser Pg vers pd sur 2 temps (PdC sur pd)

Section 4 : L cross, ¼ turn L back R, L back, R back, ½ turn L fwd L, R fwd

1-3 Croiser Pg devant pd, faire ¼ de tour à gauche en reculant Pd, reculer Pg 6h

4-6 Reculer Pd, faire ½ tour à gauche en avançant Pg, avancer Pd 12h

Restart 1 : sur le mur 3 restart ici. Le mur 3 démarre à 12h et on redémarre à 12h

Section 5 : L fwd basic, R back basic

1-3 Avancer Pg, poser Pd à côté du pg, poser Pg sur place

4-6 Reculer Pd, poser Pg à côté du pd, poser Pd sur place

Section 6 : L fwd, ½ pivot R, ½ turn R stepping back L sweeping R

1-3 Avancer Pg, pivoter ½ tour à droite (PdC sur pg), transférer le PdC sur Pd 6h

4-6 Faire ½ tour à droite en reculant Pg (plier genou g) et démarrer sweep Pd, temps mort et continuer le sweep Pd sur 2 temps 12h

Section 7 : R behind, L side rock, L behind sweeping R

1-3 Croiser Pd derrière pg, rock step Pg à gauche, revenir PdC sur Pd

4-6 Croiser Pg derrière pd et commencer le sweep Pd, temps mort et continuer le sweep Pd sur 2 temps

Section 8 : R behind, L side, R cross, ¼ turn L fwd L, ½ turn L hitching R (figure 4)

1-3 Croiser Pd derrière pg, poser Pg à gauche, croiser Pd devant pg

4-6 Faire ¼ de tour à gauche en avançant Pg (9h), faire ½ tour à gauche appui sur pg et hitch genou D 3h

Section 9 : R fwd, L kick, hold, L coaster

1-3 Avancer Pd, lever la jambe G (ce n'est pas un kick), temps mort

4-6 Reculer Pg, poser Pd à côté du pg, avancer Pg

Section 10 : Walk fwd R-L with sweeps (slightly crossed)

1-3 Avancer Pd (légèrement croisé devant pg) et commencer sweep Pg, temps mort et continuer le sweep sur 2 temps

4-6 Avancer Pg (légèrement croisé devant pd) et commencer sweep Pd, temps mort et continuer le sweep sur 2 temps

Section 11 : R fwd rock, ½ turn R fwd R, ¼ turn R side L, ½ turn R hitching R (2 counts)

1-3 Rock step Pd devant, revenir PdC sur Pg, faire ½ tour à droite en avançant Pd 9h

4-6 Faire ¼ de tour à droite en posant Pg à gauche (12h), faire ½ tour à droite en appui sur Pg avec hitch genou D sur 2 temps (*essayer d'obtenir un mouvement fluide sur les comptes 4-5-6*) 6h

Section 12 : Big step R dragging L, big step L dragging R

1-3 Grand pas Pd à droite, glisser Pg vers pd, temps mort et finir de ramener le Pg

4-6 Grand pas Pg à gauche, glisser Pd vers pg, temps mort et finir de ramener le Pd

Section 13 : Diamond fallaway

1-3 Faire 1/8 de tour à gauche en avançant Pd (4h30), faire 1/8 de tour à droite en posant Pg à gauche (6h), faire 1/8 de tour à droite en reculant Pd 7h30

4-6 Reculer Pg, faire 1/8 de tour à D en posant Pd à D (9h), faire 1/8 de tour à D en avançant Pg 10h30

Section 14 : Diamon fallaway continued, 1/8 turn R doing L coaster

1-3 Avancer Pd, faire 1/8 de tour à D en posant Pg à G (12h), faire 1/8 de tour à D en reculant Pd 1h30

4-6 Faire 1/8 de tour à D en reculant Pg (3h), poser Pd à côté du pg, avancer Pg

Section 15 : R fwd, point L, ¼ turn L fwd L, ¼ turn L rocking side R, recover L

1-3 Avancer Pd, pointer Pg à gauche, temps mort

4-6 Faire ¼ de tour à gauche en avançant Pg (12h), faire ¼ de tour à gauche avec rock step Pd à D (9h), revenir PdC sur Pg

Section 16 : Cross R sweeping L, L cross, R side with drag. ¼ turn L to start again

1-3 Croiser Pd devant pg en démarrant sweep Pg, temps mort et terminer sweep Pg, croiser Pg devant pd

4-6 Grand pas Pd à droite, glisser Pg vers pd, temps mort et finir de ramener Pg vers pd (PdC sur pd) 9h

Vous êtes maintenant face à 9h – faire ¼ de tour à gauche pour redémarrer la danse face à 6h

Fin : Le dernier mur c'est le 8^{ème}, il commence face à 12h. Danser jusqu'au compte 63 (compte 3 section 11 – R rock ½ turn), faire ¼ de tour à droite en faisant un grand pas Pg à gauche pour faire face à 12h.

RECOMMENCEZ AVEC LE SOURIRE !!!!!

Convention : PD : pied droit ; PG : pied gauche ; PdC : poids du corps