



FROM THE GROUND UP (1)

Niveau	AVANCE
Chorégraphe	Rachel Enaney-White / Rob Fowler - Mars 2016
Musique	From The Ground Up - Dan + Shay
Description	2 Murs - 96 Comptes
Intro	48 Temps (Démarrer sur les paroles)

1-6 L FWD, R POINT, ¼ TURN R BACK R, L POINT

1-2-3 Pas PG avant (1) - Pointe PD côté D (2) - HOLD (3)

4-5-6 ¼ de tour à D... pas PD côté D 3H (4) - Pointe PG côté G (5) - HOLD (6)

7-12 ¼ TURN LFWD L, ¼ TURN L SWEEPING R, R CROSS, L SIDE, R BEHIND

1-2-3 ¼ de tour à G ... pas PG avant (1) - ¼ de tour à G sur Ball PG... Sweep PD 9H (2) - HOLD en continuant le Sweep PD (3)

4-5-6 Cross PD devant PG (4) - Pas PG côté G (5) - Cross PD derrière PG (6)

****Restart ici pendant le 6^{ème} mur (lequel commence face à 12H). Faire ¼ de tour à G pour reprendre au début face à 6H.**

13-18 BIG STEP L DRAGGING R, BIG STEP R DRAGGING L

1-2-3 Grand pas PG côté G (1) - Drag PD vers PG (2) - HOLD en continuant le Drag PD vers PG (3)

4-5-6 Grand pas PD côté D (4) - Drag PG vers PD (5) - HOLD en continuant le Drag PG vers PD (Rester en appui sur PD) (6)

19-24 L CROSS, ¼ TURN L BACK R, L BACK, R BACK, ¼ TURN L FWD L, R FWD

4-5-6 Cross PG devant PD (1) - ¼ de tour à G... Pas PD arrière 6H (2) - Pas PG arrière (3)

1-2-3 Pas PD arrière (4) - ½ Tour à G... Pas PG avant 12H (5) - Pas PD avant (6)

***Restart ici pendant le 3^{ème} mur (lequel commence face à 12H) vous serez face à 12H) pour reprendre la danse au début.**

25-30 L FWD BASIC, R BACK BASIC

1-2-3 Pas PG avant (1) - Pas PD à côté du PG (2) - Pas PG sur place (3)

4-5-6 Pas PD arrière (4) - Pas PG à côté du PD (5) - Pas PD sur place (6)

31-36 L FWD, ½ PIVOT R, ½ TURN R STEPPING BACK L SWEEPING R

1-2-3 Pas PG avant (1) - ½ Tour à D sur Ball PG (rester en appui sur PG) 6H (2) - Prendre appui sur PD avant (3)

4-5-6 ½ Tour à D... Pas PG arrière (genou G légèrement plié)... Sweep PD 12H (4) - HOLD en continuant le Sweep PD sur 2 temps (5) (6)

37-42 R BEHIND, L SIDE ROCK, L BEHIND SWEEPING R

1-2-3 Cross PD derrière PG (1) - Rock Step latéral G côté G (2) - revenir sur PD côté D (3)

4-5-6 Cross PG derrière PD ... Sweep PD d'avant en arrière (4) - HOLD en continuant le Sweep PD sur 2 temps (5) (6)

43-48 R BEHIND, L SIDE, R CROSS, ¼ TURN L FWD L, ¼ TURN L HITCHING R (FIGURE 4)

1-2-3 Behind Side Cross D : Cross PD derrière PG (1) - Pas PG côté G (2) - Cross PD devant PG (3)

4-5-6 ¼ de Tour à G... pas PG avant 9H (4) - ½ Tour à G... sur Ball PG avec Hitch genou D 3H (PD contre mollet G, genou D tourné sur l'extérieur, comme une « figure 4 ») (5) (6)

49-54 R FWD, L KICK, HOLD, L COASTER

1-2-3 Pas PD avant (1) - lever jambe G (ce n'est pas un Kick vif) (2) - HOLD (3)

4-5-6 Coaster Step G : pas PG arrière (4) - Pas PD à côté du PG (5) - Pas PG avant (6)

55-60 WALK FWD R-L WITH SWEEPS (SLIGHTLY CROSSED)

1-2-3 Pas PD avant (légèrement croisé devant PG) avec Sweep PG d'arrière en avant (1) - HOLD en continuant le Sweep PG sur 2 Temps (2) (3)

4-5-6 Pas PG avant (légèrement croisé devant PD) avec Sweep PD d'arrière en avant (4) - HOLD en continuant le Sweep PD sur E Temps (5) (6)

.../...