



MIND UP

Niveau	Avancé
Chorégraphe	José Miguel Belloque Vane (Hollande) & Jean-Pierre Madge (Suisse) Mai
Musique	Hands Up Merk & Kremont, ft. DNCE
Description	Danse en ligne - 4 murs - 48 temps - 1 RESTART - Sens de rotation de la danse : CW
Intro	Démarrer sur les paroles

1-8 CROSS, KICK, JAZZ BOX, BIG STEP, TOGETHER, KICK BALL STEP.

- 1-2 CROSS PD devant PG (1) - KICK PG côté G en levant le bras G côté G et le bras D côté D (2)
3& JAZZ BOX G: CROSS PG devant PD (3) - pas PD arrière (&) ...
4&5-6 ... pas PG côté G (4) - pas PD avant (&) - grand pas PG avant en amenant index et majeur main D sous le menton (5) - pas PD à côté du PG ... avec vos doigts de la main D, pousser votre tête vers le haut (6)
7&8 KICK BALL STEP G: KICK PG avant (7) - pas BALL PG à côté du PD (&) - pas PD avant (8)

9-16 HEEL HEEL, POSE, COASTER STEP, STEP LOCK STEP STEP LOCK STEP KICK BALL.

- &1-2 SWIVEL talon PG "IN" en faisant $\frac{1}{4}$ de tour à G 9H (&) - SWIVEL talon PD "OUT" en faisant $\frac{1}{4}$ de tour à G 6H (1) - pas PG à côté du PD en prenant une pause pour une photo de gangster (2)
3&4 COASTER STEP D: pas PD arrière (3) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD avant (4)
5&6 STEP LOCK STEP G avant : pas PG avant \ominus (5) - LOCK PD derrière PG (PD à G du PG) (&) - pas PG avant \ominus (6)
&7& STEP LOCK STEP D avant : pas PD avant \times (&) - LOCK PG derrière PD (PG à D du PD) (7) - pas PD avant \times (&)
8& KICK PG avant (8) - pas BALL PG à côté du PD (&)

17-24 CROSS, KICK, JAZZ BOX, BIG STEP, TOGETHER, KICK BALL STEP.

- 1-2 CROSS PD devant PG (1) - KICK PG côté G en levant le bras G côté G et le bras D côté D (2)
3& JAZZ BOX G: CROSS PG devant PD (3) - pas PD arrière (&) ...
4&5-6 ... pas PG côté G (4) - pas PD avant (&) - grand pas PG avant en amenant index et majeur main D sous le menton (5) - pas PD à côté du PG ... avec vos doigts de la main D, pousser votre tête vers le haut (6)
7&8 KICK BALL STEP G: KICK PG avant (7) - pas BALL PG à côté du PD (&) - pas PD avant (8)

25-32 HEEL HEEL, POSE, COASTER STEP, STEP LOCK STEP STEP LOCK STEP KICK BALL.

- &1-2 SWIVEL talon PG "IN" en faisant $\frac{1}{4}$ de tour à G 3H (&) - SWIVEL talon PD "OUT" en faisant $\frac{1}{4}$ de tour à G 12H (1) - pas PG à côté du PD en prenant une pause (*photo de gangster : corps légèrement penché en arrière, bras croisés sur la poitrine*) (2)
3&4 COASTER STEP D: pas PD arrière (3) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD avant (4)
5&6 STEP LOCK STEP G avant : pas PG avant \ominus (5) - LOCK PD derrière PG (PD à G du PG) (&) - pas PG avant \ominus (6)
&7& STEP LOCK STEP D avant : pas PD avant \times (&) - LOCK PG derrière PD (PG à D du PD) (7) - pas PD avant \times (&)
8& KICK PG avant (8) - pas BALL PG à côté du PD (&)

Restart ici pendant le 5ème mur, vous serez alors face à 12H.

33-41 SIDE, SAILOR STEP LOCK $\frac{1}{4}$ L STEP, $\frac{1}{4}$ L OUT, $\frac{1}{2}$ L OUT, $\frac{3}{4}$ L AND CROSS AND CROSS AND CROSS

- 1 Pas PD côté D (1)
2&3 SAILOR STEP G : CROSS PG derrière PD (2) - petit pas PD côté D (&) - pas PG côté G (3)
&4 $\frac{1}{4}$ de tour à G ... LOCK PD derrière PG en faisant un HITCH genou G 9H (&) - pas PG avant (4)
5-6 $\frac{1}{4}$ de tour à G ... pas PD côté D 6H (5) - $\frac{1}{2}$ de tour à G ... pas PG côté G 12H (6)
&7&8&1 $\frac{1}{4}$ de tour à G ... pas PD sur place 9H (&) - CROSS PG devant PD (7) - $\frac{1}{4}$ de tour à G ... pas PD sur place 6H (&) - CROSS PG devant PD (8) - $\frac{1}{4}$ de tour à G ... pas PD sur place 3H (&) - CROSS PG devant PD (1)

42-48 HOLD, AND LOCK, OUT-OUT AND CROSS, STOMP, HOLD, TOE HEEL HITCH.

- 2&3 HOLD (2) - pas PD côté D (&) - LOCK PG derrière PD (3)
&4 Pas BALL PD côté D "OUT" (&) - pas BALL PG côté G "OUT" (*pieds APART*) (4)
&5-6 Pas BALL PD à côté du PG (&) - CROSS PG devant PD (5) - STOMP PD côté D (6)
7&8& HOLD (7) - SWIVEL pointe PD "IN" (&) - SWIVEL talon PD "IN" (8) - HITCH genou D (&)

Restart après 32 temps pendant le 5ème mur, vous serez face à 12H pour reprendre la danse au début.