

GET UP

Niveau : débutant

32 temps, 1 mur

Section 1 :

1-2-3-4 : Avance PD, PG, PD, Kick PG + clap

5-6-7-8 : Recule PG, PD, PG, touch PD + clap

Section 2 :

1-2-3-4 : Ecarte PD à droite, rassemble PG à côté du PD x2

5-6-7-8 : Tourne les 2 talons à droite, à gauche, à droite, au centre

Section 3 :

1-2-3-4 : Ecarte PG à gauche, rassemble PD à côté du PG x2

5-6-7-8 : Tourne les 2 talons à gauche, à droite, à gauche, au centre

Section 4 :

1-2-3-4 : Pose PD devant, pause, ½ tour à gauche, pause

5-6-7-8 : Pose PD devant, pause, ½ tour à gauche, pause