

Stand Up (fr)

Count: 32

Wall: 4

Level: Beginner

Choreographer: Sophie Ruhling (FR) - Novembre 2018

Music: Stand Up (feat. Chris Carmack) - Nashville Cast



#8 count intro - CW

#2 RESTART 1 ENDING 3 VARIATIONS

Danse écrite pour le Salon Country Western 2-3 février 2019 Le Mans France

Dance choreographed for the Country Western Festival Le Mans France Feb 2019

SECT.1 : CROSS TRIPLE R OVER L TO L SIDE, ROCK STEP L SIDE 1/4 TURN R, TRIPLE STEP L FWD, MILITARY 1/4 TURN L

1&2 croiser PD devant PG, poser PG à G, croiser PD devant PG

3-4 rock step PG à G, revenir sur PD avec 1/4 tour D (3h)

5&6 avancer PG, avancer PD près de PG, avancer PG

7-8 avancer PD, pivoter 1/4 tour G (pdc PG) (12h)

*restart ici mur/wall 5 à 12h

*final ici mur/wall 15 à 6h : sur comptes 7-8 faire 1/2 step turn G au lieu du military turn (ENDING HERE: COUNTS 7-8: DO STEP 1/2 TURN L INSTEAD OF THE MILITARY TURN)

SECT.2 : R HEEL BALL STEP X2, MONTEREY 1/4 TURN R

1&2 poser talon PD devant, poser plante PD au centre, avancer légèrement PG

3&4 poser talon PD devant, poser plante PD au centre, avancer légèrement PG

5-6 pointer PD à D, pivoter 1/4 tour D sur plante PG et poser PD au centre (3h)

7-8 pointer PG à G, poser PG au centre

*restart ici mur/wall 2 à 6h

SECT.3 : OUT R, OUT L, HOLD X2 (SNAP R HAND AND L HAND), SAILOR STEP R, SAILOR STEP L

1-2 avancer PD légèrement diagonale D, avancer PG légèrement diagonale G

3-4 hold X2 (snap main D puis snap main G)

*variante : murs 4-8-12 ("put your hands up") : sur les comptes 1-2 lever bras D puis bras G ; sur 3-4 frapper 2 fois dans les mains au-dessus de la tête (VARIATION: WALLS 4-8-12: PUT YOUR R HAND UP (1) PUT YOUR L HAND UP (2) CLAP BOTH HANDS TWICE (3-4))

5&6 croiser PD derrière PG, poser PG à G, poser PD à D

7&8 croiser PG derrière PD, poser PD à D, poser PG à G

SECT.4 : TRIPLE STEP R BACK, ROCK STEP L BACK, TRIPLE STEP L FWD, ROCK STEP R SIDE

1&2 reculer PD, reculer PG près de PD, reculer PD

3-4 rock step PG arrière, revenir sur PD

5&6 avancer PG, avancer PD près de PG, avancer PG

7-8 rock step PD à D, revenir sur PG au centre

Association Loi 1901 (N° W953006406)

www.countryonfire.com