



FROM THE GROUND UP



Chorégraphes: **Rachael McEnaney-White** Angleterre/USA Mars 2016 www.dancewithrachael.com dancewithrachael@gmail.com
Rob Fowler Angleterre/Espagne

Niveau : Avancé Mars 2016

Descriptif : Danse en ligne - 2 murs - 96 temps - **2 RESTARTS**

Musique : From The Ground Up – **Dan + Shay** (iTunes & other mp3 sites) (approx 4.14 mins).

BPM: approximativement 76 bpm officiellement, par contre la danse est comptée comme si c'était un BPM à 152.

Introduction: 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 L FWD 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 6ème 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, ½ TURN L FWD L, R FWD

1 2 3 CROSS PG devant PD (1) - ¼ de tour à G ... pas PD arrière **6H** (2) - pas PG arrière (3)
4 5 6 Pas PD arrière (4) - ½ tour à G ... pas PG avant **12H** (5) - pas PD avant (6)
*** Restart ici pendant le 3ème 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) - **1/2 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, ½ 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) - **1/2 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 2 temps (5) (6)

61-66 R FWD ROCK, ½ TURN R FWD R, ¼ TURN R SIDE L, ½ TURN R HITCHING R (2 COUNTS)

1 2 3 ROCK STEP PD avant (1) - revenir sur PG arrière (2) - ½ tour à D ... pas PD avant **9H** (3)
4 5 6 ¼ de tour à D ... pas PG côté G **12H** (4) - **1/2 tour à D** ... sur BALL PG avec HITCH genou D **6H** (5) (6)
Essayer de réaliser les comptes 4-5-6 avec fluidité.

67-72 BIG STEP R DRAGGING L, BIG STEP L DRAGGING R

1 2 3 Grand pas PD côté D (1) - DRAG PG vers PD (2) - **HOLD** en continuant le DRAG PG vers PD (*rester en appui sur PD*)(3)
4 5 6 Grand pas PG côté G (4) - DRAG PD vers PG (5) - **HOLD** en continuant le DRAG PD vers PG (*rester en appui sur PG*) (6)

73-78 DIAMOND FALLAWAY –

1 2 3 **1/8 de tour à G** ... pas PD avant **4H30** (1) - **1/8 de tour à D** ... pas PG côté G **6H** (2) - **1/8 de tour à D** ... pas PD
arrière **7H30** (3)
4 5 6 Pas PG arrière (4) - **1/8 de tour à D** ... pas PD côté D **9H** (5) - **1/8 de tour à D** ... pas PG avant **10H30** (6)

79-84 DIAMOND FALLAWAY CONTINUED, 1/8 TURN R DOING L COASTER

1 2 3 Pas PD avant (1) - **1/8 de tour à D** ... pas PG côté G **12H** (2) - **1/8 de tour à D** ... pas PD arrière **1H30** (3)
4 5 6 **1/8 de tour à D** ... **3H COASTER STEP G**: pas PG arrière (4) - pas PD à côté du PG (5) - pas PG avant (6)

85-90 R FWD, POINT L, ¼ TURN L FWD L, ¼ TURN L ROCKING SIDE R, RECOVER L

1 2 3 Pas PD avant (1) - POINTE PG côté G (2) - **HOLD** (3)
4 5 6 **¼ de tour à G** ... pas PG avant **12H** (4) - **¼ de tour à G** ... **9H** ROCK STEP latéral D côté D (5) - revenir sur PG côté
G (6)

91-96 CROSS R SWEEPING L, L CROSS, R SIDE WITH DRAG. ¼ TURN L TO START AGAIN

1 2 3 CROSS PD devant PG ... SWEEP PG d'arrière en avant (1) - **HOLD** en continuant le SWEEP PD (2) - CROSS PG devant
PD (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) **9H**
Vous êtes maintenant face à 9H: faire ¼ de tour à G pour recommencer la danse face à 6H.

*** Restart après 24 temps pendant le 3ème mur (lequel commence face à 12H). Vous serez face à 12H pour reprendre la danse au début.**

**** Restart après 12 temps pendant le 6ème mur (lequel commence face à 12H). Faire ¼ de tour à G pour reprendre au début. Vous serez face à 6H pour recommencer la danse.**

FIN: Le 8ème mur sera le dernier (il commence face à 12H). Danser jusqu'au temps 63 (Rock Step D ½ tour), puis faire ¼ de tour supplémentaire à D pour terminer par un grand pas PG côté G face à 12H.

Source: Fiche de la chorégraphe. **Traduction et mise en page :** **HAPPY DANCE TOGETHER** Janvier 2017
<https://www.facebook.com/RachaelMcEnaney/videos/vb.323871602879/10153682861287880/?type=2&theater>
Bellegarde-en-Forez 42210 lenid.baroin@wanadoo.fr <http://www.happy-dance-together.com/>
Se reporter impérativement à la fiche originale du chorégraphe qui seule fait foi.