



# MAKE YOU MOVE



**Chorégraphe :** Scott Blevins USA Mai 2016 [scottblevins@me.com](mailto:scottblevins@me.com)

**Niveau :** Intermédiaire +

**Descriptif :** Danse en ligne - Phrasée - 0 mur - 144 temps

**Musique :** "Get Up - SB Mix" Vernon Burch (note du chorégraphe : très difficile à trouver mais sera téléchargeable)

**Introduction:** 32 temps (Démarrer sur les paroles)

- 1-8 HIP CIRCLE, BUMP, ¼ RIGHT, ½ RIGHT, SIDE ROCK WITH ¼ TURN, RECOVER, CROSS, BIG STEP, DRAG**  
1 Pas PD côté D avec HIP ROLL dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, d'arrière en avant (1)  
2 TOUCH PG sur diagonale avant G et BUMP côté G ↖ (2)  
3-4 ¼ de tour à D ... pas PG arrière 3H (3) - 1/2 tour à D ... pas PD avant 9H (4)  
5&6 ¼ de tour à D ... 12H SIDE ROCK CROSS G: ROCK STEP latéral G côté G (5) - revenir sur PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (6)  
7-8 Gand pas PD côté D (7) - DRAG PG vers PD (8)
- 9-16 BALL CROSS, ¼ LEFT, STEP FWD, ¼ PIVOT, CROSS TRIPLE, ¼ RIGHT, ¼ RIGHT**  
&1-2 Pas BALL PG à côté du talon D (&) - CROSS PD devant PG (1) - ¼ de tour à G ... pas PG avant 9H (2)  
3-4 STEP TURN 1/4 de tour à G: pas PD avant (3) - 1/4 tour PIVOT à G sur BALL PD ... prendre appui sur G côté G 6H (4)  
5&6 CROSS TRIPLE D vers G: CROSS PD devant PG (5) - petit pas PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (6)  
7-8 ¼ de tour à D ... pas PG arrière 9H (7) - ¼ de tour à D ... pas PD avant 12H (8)
- 17-24 ROCK, RECOVER, BALL, ROCK, RECOVER, BALL, STEP, ½ PIVOT RIGHT, STEP, ½ PIVOT RIGHT**  
1-2& ROCK STEP PG devant PD en poussant la poitrine en avant (1) - revenir sur PD arrière (2) - SWITCH: pas BALL PG à côté du PD (&)  
3-4& ROCK STEP PD devant PG en poussant la poitrine en avant (3) - revenir sur PG arrière (4) - SWITCH: pas BALL PD à côté du PG (&)  
5-6 STEP TURN: pas PG avant (5) - 1/2 tour PIVOT à D sur BALL PG ... prendre appui sur PD avant 6H (6)  
7-8 STEP TURN: pas PG avant (7) - 1/2 tour PIVOT à D sur BALL PG ... prendre appui sur PD avant 12H (8)
- 25-32 SNAKE LEFT, SNAKE RIGHT. STEP LEFT, SWEEP, BEHIND, SIDE, FORWARD**  
1-2 Pas PG côté G en commençant un BODY SNAKE côté G (1) - TOUCH PD à côté du PG en terminant le BODY SNAKE (2)  
3-4 Pas PD côté D en commençant un BODY SNAKE côté D (3) - TOUCH PG à côté du PD en terminant le BODY SNAKE (4)  
5-6 Pas PG côté G (5) - CROSS PD derrière PG avec SWEEP PG côté G puis arrière (6)  
7&8 BEHIND SIDE FORWARD G: CROSS PG derrière PD (7) - pas PD côté D (&) - pas PG avant (8)
- 33-40 TRIPLE FORWARD, ROCK, RECOVER, ½ TURN LEFT, TRIPLE FORWARD, ROCK, RECOVER**  
1&2 TRIPLE STEP D avant: pas PD avant (1) - pas BALL PG à côté du PD (&) - pas PD avant (2)  
3-4 ROCK STEP PG avant (3) - revenir sur PD arrière (4)  
&5&6 ½ tour à G sur BALL PD 6H (&) ... TRIPLE STEP G avant: pas PG avant (5) - pas BALL PD à côté du PG (&) - pas PG avant (6)  
7-8 ROCK STEP PD avant (7) - revenir sur PG arrière (8)
- 41-48 ½ RIGHT, STEP, CROSS, STEP RIGHT, SWEEP, BEHIND, ¼ LEFT, FORWARD, WALK, WALK**  
a1-2 ½ tour à D sur BALL PG 12H (a) - prendre appui sur PD tout en ramenant le PG vers le mollet D (1) - CROSS PG devant PD (2)  
3-4 Pas PD côté D (3) - CROSS PG derrière PD avec SWEEP PD côté D puis arrière (4)  
5&6 CROSS PD derrière PG (5) - ¼ de tour à G ... pas PG avant 9H (&) - pas PD avant (6)  
7-8 2 pas avant: pas PG avant (7) - pas PD avant (8)
- 49-56 ¼ RIGHT C BUMP, FULL TURN RIGHT, STEP LEFT, AND POINT, AND POINT, CROSS, ANGLE, TOGETHER**  
1&2 FIGURE « C »: ¼ de tour à D ... HIP BUMP G vers le haut et côté G 12H (1) - poser PG au sol en ramenant les hanches au centre puis à D (&) - HIP BUMP G vers le bas puis côté G en terminant en position assise, appui sur PG (2)  
3& ¼ de tour à D ... pas PD avant 3H (3) - ¼ de tour à D 12H (&) (Note : 3& est un tour complet à D fait sur place)  
4 Petit pas PG côté G (4)  
&5&6 Pas PD à côté du PG (&) - POINTE PG côté G (5) - pas PG à côté du PD (&) - POINTE PD côté D (6)  
7&8 CROSS PD devant PG (7) - pas PG côté G en vous orientant face à 1H (&) - pas PD à côté du PG en poussant les hanches à l'arrière 1H (8)
- 57-64 WALK, WALK, WALK, WALK, WALK, WALK, CROSS TRIPLE**  
1 à 6 6 pas avant en faisant 7/8 de tour à D: pas PG avant (1) - pas PD avant (2) - pas PG avant (3) - pas PD avant (4) - pas PG avant (5) - pas PD avant pour aller de 1H à 12H dans le sens des aiguilles d'une montre (6)  
7&8 CROSS TRIPLE G vers D: CROSS PG devant PD (7) - petit pas PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (8)

## 65-72 MAMBO SIDE RIGHT, MAMBO SIDE LEFT, CHASE TURN, ½ RIGHT, ½ RIGHT

- 1&2 *MAMBO latéral D*: ROCK STEP latéral PD côté D (1) - revenir sur PG côté G (&) - pas PD à côté du PG (2)  
3&4 *MAMBO latéral G*: ROCK STEP latéral PG côté G (3) - revenir sur PD côté D (&) - pas PG à côté du PD (4)  
5&6 *STEP TURN STEP*: pas PD avant (5) - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant 6H** (&) - pas PD avant (6)  
7-8 ½ tour à D ... pas PG arrière **12H** (7) - ½ tour à D ... pas PD avant **6H** (8)

## 73-80 HOP FWD and REACH, HOLD, HOP BACK and BEND, HOLD, BUMP 3X, CLOSE WITH CLAP

- &1-2 Petit pas PG avant (&) - pas PD à côté du PG alors que vous pointez la main D aussi haut que vous pouvez vers le ciel (1) - **HOLD** (2)  
&3-4 Petit pas PG arrière (&) - pas PD à côté du PG en gardant les genoux bloqués, penché en avant à partir de la taille, alors que vous pointez la main D vers le sol (3) - **HOLD** (4)  
5-6-7 Se redresser en faisant un pas PD côté D avec 3 HIP BUMPS (5)(6)(7)  
*Note: Sur les comptes 5-7 les pieds doivent être "APART" (écartement largeur des épaules), avec le poids du corps réparti entre les 2 pieds, genoux pliés.*  
8 Redresser les genoux en prenant appui sur le PG en faisant un TOUCH du PD à côté du PG + **CLAP** (8)

## 81-96 REPEAT COUNTS 65- 80 (vous vous retrouvez face à 12H après le compte 88)

## 97-104 SIDE ROCK, RECOVER, BEHIND, SIDE, CROSS, SIDE ROCK, RECOVER, BEHIND, SIDE, FORWARD

- 1-2 ROCK STEP latéral D côté D (1) - revenir sur PG côté G (2)  
3&4 *BEHIND SIDE CROSS D*: CROSS PD derrière PG (3) - pas PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (4)  
5-6 ROCK STEP latéral G côté G (5) - revenir sur PD côté D (6)  
7&8 *BEHIND SIDE FORWARD G*: CROSS PG derrière PD (7) - pas PD côté D (&) - pas PG avant (8)

## 105-112 STEP, ½ PIVOT LEFT, TRIPLE FORWARD, STEP, ½ PIVOT RIGHT, ¼ TURN RIGHT, POINT WITH LOOK

- 1-2 *STEP TURN*: pas PD avant (1) - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant 6H** (2)  
3&4 *TRIPLE STEP D avant*: pas PD avant (3) - pas BALL PG à côté du PD (&) - pas PD avant (4)  
5-6-7 *STEP TURN*: pas PG avant (5) - 1/2 tour PIVOT à D sur BALL PG ... **prendre appui sur PD avant 12H** (6) - ¼ de tour à D ... pas PG côté G **3H** (7)  
8 Genou G légèrement plié, tourner le haut du corps (à partir de la taille) côté G et regarder à G tout en pointant la main D côté G et le PD côté D **3H** (8)

## 113-120 ROLLING VINE RIGHT, TOUCH, LEFT, BEHIND, ¼ LEFT, STEP FORWARD

- 1-2-3-4 *ROLLING VINE à D*: ¼ de tour à D ... pas PD avant **6H** (1) - ¼ de tour à D ... pas PG côté G **9H** (2) - ½ tour à D ... pas PD côté D **3H** (3) - TOUCH PG à côté du PD (4)  
5-6-7-8 *TURNING VINE à G*: pas PG côté G (5) - CROSS PD derrière PG (6) - 1/4 de tour G ... pas PG avant **12H** (7) - pas PD avant (8)  
*Note: pour le style, ajouter des KNEE POPS du genou libre : KNEE POP D (5) - KNEE POP G (6) - KNEE POP D (7) - KNEE POP G (8)*

## 121-128 STEP, ¼ PIVOT, CROSS TRIPLE, STEP, ½ PIVOT, CROSS, STEP BACK

- 1-2 *STEP TURN 1/4 de tour à D*: pas PG avant (1) - 1/4 tour PIVOT à D sur BALL PG ... **prendre appui sur D côté D 3H** (2)  
3&4 *CROSS TRIPLE G vers D*: CROSS PG devant PD (3) - petit pas PD côté D (&) - CROSS PG devant PD (4)  
5-6 *STEP TURN*: pas PD avant (5) - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant 9H** (6)  
7-8 CROSS PD devant PG (7) - pas PG arrière (8)

## 129-136 PUSH STEP, PUSH STEP, PUSH STEP, TOUCH, ROLLING VINE LEFT WITH ¼ TURN LEFT, STEP FWD

- a1a2a3 Pousser sur BALL PG (a) - retomber sur PD côté D en tendant le PG côté G (1) - pas BALL PG à côté du PD (a) - pousser sur BALL PG, retomber sur PD côté D en tendant le PG côté G (2) - pas BALL PG à côté du PD (a) - pousser sur BALL PG, retomber sur PD en tendant le PG côté G (3)  
4 TOUCH PG à côté du PD (4)  
5-6-7-8 ¼ de tour à G ... pas PG avant **6H** (5) - ½ tour à G ... pas PD arrière **12H** (6) - ½ tour à G ... pas PG avant **6H** (7) - pas PD avant (8)

## 137-144 ROCK, RECOVER, COASTER STEP, CROSS, BACK, SIDE, CROSS

- 1-2 ROCK STEP PG avant (1) - revenir sur PD arrière (2)  
3&4 *COASTER STEP G*: reculer BALL PG (3) - reculer BALL PD à côté du PG (&) - pas PG avant (4)  
5-6-7-8 *JAZZ BOX CROSS D*: CROSS PD devant PG (5) - pas PG arrière (6) - pas PD côté D (7) - CROSS PG devant PD (8)

**Déroulement des séquences : 144 temps sur le 1er mur (commence face à 12H), 144 temps sur le 2<sup>ème</sup> mur (lequel commence face à 6H), temps 65 à 144 sur le mur suivant qui commence face à 12H, puis temps 113-144 sur la séquence suivante qui commence face à 6H, enfin temps 113-144 face à 9H, fin face à 12H.**

**Source:** Copperknob. **Traduction et mise en page :** **HAPPY DANCE TOGETHER** Juin 2016

<https://youtu.be/21zuE9LJXR0>

Bellegarde-en-Forez 42210 [lenid.baroin@wanadoo.fr](mailto:lenid.baroin@wanadoo.fr) <http://www.happy-dance-together.com/>

Se reporter impérativement à la fiche originale du chorégraphe qui seule fait foi.