



# MIND UP



Chorégraphie de José Miguel Belloque Vane & Jean-Pierre Madge (mai 2018)

**Descriptions** : 48 temps, 4 murs, line-dance – avancé – 1 RESTART - **Départ** : 8 comptes.

**Musique** : "Hands Up" de Merk & Kremont, ft. DNCE

## **CROSS, KICK, JAZZ BOX, BIG STEP, TOGETHER, KICK BALL STEP.**

- 1 – 2 Croiser PD devant PG, coup de pied PG à G en mettant bras G à G et en levant bras D en haut  
3 & Croiser PG devant PD, poser PD derrière  
4&5-6 Poser PG à G, poser PD devant, faire grand pas PG devant en mettant les doigts main D sous le menton, rassembler PD à côté PG en relevant la tête vers le haut à l'aide de vos doigts  
7 & 8 Coup de pied PG devant, poser PG à côté PD, poser PD devant

## **HEEL HEEL, POSE, COASTER STEP, STEP LOCK STEP STEP LOCK STEP KICK BALL.**

- &1-2 ¼ T à G en pivotant talons PG à G, ¼ T à G en pivotant PD à l'extérieur, rassembler PG à côté PG & croiser bras D devant bras G comme si vous posiez comme une image de gangster  
3 & 4 Poser ball PD derrière, rassembler ball PG à côté PD, poser PD devant  
5&6& Poser PG diagonale G, croiser PD derrière PG, poser PG diagonale G, poser PD diagonale D  
7&8& Croiser PG derrière PD, poser PD diagonale D, coup de pied PG devant, rassembler PG à côté PD

## **CROSS, KICK, JAZZ BOX, BIG STEP, TOGETHER, KICK BALL STEP.**

- 1 – 2 Croiser PD devant PG, coup de pied PG à G en mettant bras G à G et en levant bras D en haut  
3 & Croiser PG devant PD, poser PD derrière  
4&5-6 Poser PG à G, poser PD devant, faire grand pas PG devant en mettant les doigts main D sous le menton, rassembler PD à côté PG en relevant la tête vers le haut à l'aide de vos doigts  
7 & 8 Coup de pied PG devant, poser PG à côté PD, poser PD devant

## **HEEL HEEL, POSE, COASTER STEP, STEP LOCK STEP STEP LOCK STEP KICK BALL.**

- &1-2 ¼ T à G en pivotant talons PG à G, ¼ T à G en pivotant PD à l'extérieur, rassembler PG à côté PG & croiser bras D devant bras G comme si vous posiez comme une image de gangster  
3 & 4 Poser ball PD derrière, rassembler ball PG à côté PD, poser PD devant  
5&6& Poser PG diagonale G, croiser PD derrière PG, poser PG diagonale G, poser PD diagonale D  
7&8& Croiser PG derrière PD, poser PD diagonale D, coup de pied PG devant, rassembler PG à côté PD

\*\*\* **RESTART ICI sur le mur 5 (12:00)** \*\*\*

## **SIDE, SAILOR STEP LOCK ¼L STEP, ¼L OUT, ½L OUT, ¾ L AND CROSS AND CROSS AND CROSS**

- 1 Poser PD à D  
2 & 3 Croiser PG derrière PD, poser PD à D, poser PG à G  
& 4 ¼ T à G en posant PD derrière PG et en levant genou G, poser PG devant  
5 – 6 ¼ T à G en posant PD à D, ½ T à G en posant PG à G  
&7&8&1 ¼ T à G en posant PD sur place, croiser PG devant PD, ¼ T à G en posant PD sur place, croiser PG devant PD, ¼ T à G en posant PD sur place, croiser PG devant PD

## **HOLD, AND LOCK, OUT-OUT AND CROSS, STOMP, HOLD, TOE HEEL HITCH.**

- 2 & 3 Pause, poser PD à D, croiser PG derrière PD  
& 4 Poser PD à l'extérieur, poser PG à l'extérieur  
&5 – 6 Rassembler PD à côté PG, croiser PG devant PD, poser PD à D en frappant le sol  
7&8& Pause, pivoter pointe PD à l'intérieur, pivoter talon PD à l'intérieur, lever genou droit

Conventions : D = droite, G = gauche, PD = pied droit, PG = pied gauche, PDC = poids du corps

<http://danseavecmartineherve.fr/>

