

From The Ground Up

Rachael McEnaney-White, U.K. U.S.A. & Rob Fowler, U.K. (2016)

Danse en ligne Valse Avancé 96 comptes 2 murs

Musique : From The Ground Up / Dan & Shay 152 BPM

Intro de 48 comptes, départ sur les paroles

- 1-6** **Step, Point, Hold, 1/4 Turn, Point, Hold,**
1-2-3 PG devant - Pointe D à droite - Pause 12:00
4-5-6 1/4 de tour à droite et PD à droite - Pointe G à gauche - Pause 03:00
- 7-12** **1/4 Turn, 1/4 Turn And Sweep Into 2 Counts, Cross, Side, Behind,**
1 1/4 de tour à gauche et PG devant 12:00
2-3 1/4 de tour à gauche en balayant le PD vers l'avant sur 2 comptes 09:00
4-5-6 Croiser le PD devant le PG - PG à gauche - Croiser le PD derrière le PG

Reprise 2 À ce point-ci de la danse

- 13-18** **(Large Side, Drag Into 2 Counts) X2,**
1-2-3 Large Step du PG à gauche - Glisser le PD vers le PG sur 2 comptes
4-5-6 Large Step du PD à droite - Glisser le PG vers le PD sur 2 comptes

- 19-24** **Cross, 1/4 Turn, Back, Back, 1/2 Turn, Step,**
1-2 Croiser le PG devant le PD - 1/4 de tour à gauche et PD derrière 06:00
3 PG derrière
4-5-6 PD derrière - 1/2 tour à gauche et PG devant - PD devant 12:00

Reprise 1 À ce point-ci de la danse

- 25-30** **Step, Together, Together, Back, Together, Together,**
1-2-3 PG devant - PD à côté du PG - PG à côté du PD
4-5-6 PD derrière - PG à côté du PD - PD à côté du PG

- 31-36** **Step, Pivot 1/2 Turn, Step, 1/2 Turn, Sweep Into 2 Counts,**
1-2-3 PG devant - Pivot 1/2 tour à droite sur le PG - PD devant 06:00
4 1/2 tour à droite et PG derrière 12:00
5-6 Balayer le PD vers l'arrière sur 2 comptes

- 37-42** **Behind, Side Rock Step, Behind, Sweep Into 2 Counts,**
1-2-3 Croiser le PD derrière le PG - Rock du PG à gauche - Retour sur le PD
4-5-6 Croiser le PG derrière le PD - Balayer le PD vers l'arrière sur 2 comptes

- 43-48** **Behind, Side, Cross, 1/4 Turn, 1/2 Turn And Hitch Into 2 Counts,**
1-2-3 Croiser le PD derrière le PG - PG à gauche - Croiser le PD devant le PG
4 1/4 de tour à gauche et PG devant 09:00
5-6 1/2 tour à gauche sur le PG en levant le genou D pour 2 comptes 03:00

- 49-54** **Step, Kick, Hold, Slow Coaster Step,**
1-2-3 PD devant - Kick du PG devant - Pause
4-5-6 PG derrière - PD à côté du PG - PG devant

Suite Au Verso

55-60 Cross, Sweep Into 2 Counts, Cross, Sweep Into 2 Counts,

- 1 Croiser légèrement le PD devant le PG
- 2-3 Balayer le PG vers l'avant sur 2 comptes
- 4 Croiser légèrement le PG devant le PD
- 5-6 Balayer le PD vers l'avant sur 2 comptes

61-66 Rock Step, 1/2 Turn, 1/4 Turn, 1/2 Turn And Hitch Into 2 Counts,

- 1-2-3 Rock du PD devant - Retour sur le PG - 1/2 tour à droite et PD devant 09:00

Finale À ce point-ci de la danse

- 4 1/4 de tour à droite et PG à gauche 12:00
- 5-6 1/2 tour à droite sur le PG en levant le genou D sur 2 comptes 06:00

67-72 (Large Side, Drag Into 2 Counts) X2,

- 1-2-3 Large Step du PD à droite - Glisser le PG vers le PD sur 2 comptes
- 4-5-6 Large Step du PG à gauche - Glisser le PD vers le PG sur 2 comptes

73-78 1/8 Turn, 1/8 Turn, 1/8 Turn, Back, 1/8 Turn, 1/8 Turn,

- 1-2 1/8 de tour à gauche et PD devant - 1/8 de tour à droite et PG à gauche 06:00
- 3 1/8 de tour à droite et PD derrière 07:30
- 4-5 PG derrière - 1/8 de tour à droite et PD à droite 09:00
- 6 1/8 de tour à droite et PG devant 10:30

79-84 Step, 1/8 Turn, 1/8 Turn, Slow Coaster 1/8 Turn,

- 1-2 PD devant - 1/8 de tour à droite et PG à gauche 12:00
- 3 1/8 de tour à droite et PD derrière 01:30
- 4-5-6 1/8 de tour à droite et PG derrière - PD à côté du PG - PG devant 03:00

85-90 Step, Point, Hold, 1/4 Turn, 1/4 Turn And Side Rock Step,

- 1-2-3 PD devant - Pointe G à gauche - Pause
- 4 1/4 de tour à gauche et PG devant 12:00
- 5-6 1/4 de tour à gauche et Rock du PD à droite - Retour sur le PG 09:00

91-96 Cross, Sweep, Cross, Large Side, Drag Into 2 Counts.

- 1-2 Croiser le PD devant le PG - Balayer le PG vers l'avant
- 3 Croiser le PG devant le PD
- 4 Large Step du PD à droite
- 5-6 Glisser le PG vers le PD sur 2 comptes poids sur le PD

Note Faire 1/4 de tour à gauche et PG devant pour recommencer la danse face à 06:00 heures

Reprise 1

Durant le mur 3, faire les 24 premiers comptes puis, recommencer la danse depuis le début, face à 12:00 heures

Reprise 2

Durant le mur 6, faire les 12 premiers comptes, ajouter 1/4 de tour à gauche et PG devant pour recommencer la danse depuis le début, face à 06:00 heures

Finale Durant le mur 8, face à 12:00 heures

Faire les 63 premiers comptes puis ajouter :

1/4 de tour à droite et Large Step du PG à gauche

Pour terminer face à 12:00 heures