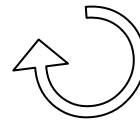




# GET UP AND TRY



**Chorégraphe :** Martie Papendorf Afrique du Sud Novembre 2012

**Niveau :** Novice/Intermédiaire facile

**Descriptif :** Danse en ligne - 4 murs - 48 temps - Sens de rotation de la danse : CW

**Musique :** Try Pink BPM 104

**Introduction :** environ 12 s + 16 temps

## 1-8 SIDE, TOGETHER, FWD SHUFFLE, ROCK, RECOVER, STEP, CROSS SHUFFLE

1-2 Pas PD côté D (1) - pas PG à côté du PD (2)

3&4 **TRIPLE STEP D sur diagonale avant D** : pas PD avant (3) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD avant (4)

5-6 CROSS ROCK PG devant PD (5) - revenir sur PD arrière (6)

& Pas PG côté G (&)

7&8 **CROSS TRIPLE D vers G** : CROSS PD devant PG (7) - petit pas PG côté G (&) - CROSS PD devant PG (8)

## 9-16 SIDE, BEHIND, CHASSE 1/4 L, FWD, PIVOT 1/2 L, SHUFFLE 1/2 L

1-2 Pas PG côté G (1) - CROSS PD derrière PG (2)

3&4 **TRIPLE STEP G latéral 1/4 de tour à G** : pas PG côté G (3) - pas PD à côté du PG (&) - 1/4 de tour à G ... pas PG avant (4) **9H**

5-6 **STEP TURN** : pas PD avant (5) - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant** (6) **3H**

7&8 **1/2 tour à G ... TRIPLE STEP G arrière** : pas PD arrière (7) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD arrière (8) **9H**

## 17-24 LONG STEP 1/4 L, TOUCH, CHASSE 1/4 R, FWD, BACK 1/2 L, SHUFFLE 1/2 L

1-2 **1/4 de tour à G ... grand pas PG côté G** (1) - TOUCH PD à côté du PG (2) **6H**

3&4 **TRIPLE STEP D 1/4 tour à D** : pas PD côté D (3) - pas PG à côté du PD (&) - 1/4 de tour à D ... pas PD avant (4) **9H**

5-6 Pas PG avant (5) - **1/2 tour à G ... pas PD arrière** (6) **3H**

7&8 **TRIPLE STEP G 1/2 tour à G** : 1/4 de tour à G ... pas PG côté G (7) - pas PD à côté du PG (&) - 1/4 de tour à G ... pas PG avant (8) **9H**

## 25-32 TURN 1/4 L [KNEE POP, STEP, TURN] 2x, BRUSH, ROCK, RECOVER, COASTER STEP

1&2 TOUCH PD à côté du PG avec KNEE POP D croisé devant genou G et TWIST du corps à D (1) - pas PD à côté du PG (&) - 1/8 de tour à G ... pas PG côté G (2)

3&4 TOUCH PD à côté du PG avec KNEE POP D croisé devant genou G et TWIST du corps à D (3) - pas PD à côté du PG (&) - 1/8 de tour à G ... pas PG côté G (4) **6H**

**[1/4 de tour à G sur les temps 1 à 4 pour faire face à 6H]**

&5-6 BRUSH PD avant (&) - CROSS ROCK PD devant PG (5) - revenir sur PG arrière (6)

7&8 **COASTER STEP D** : reculer BALL PD (7) - reculer BALL PG à côté du PD (&) - pas PD avant (8)

## 33-40 SIDE, TOGETHER, CROSS SHUFFLE, FWD, PIVOT 1/2 L, SHUFFLE 1/2 L

1-2 Pas PG côté G (1) - pas PD à côté du PG (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** (6) **12H**

7&8 **1/2 tour à G ... pas PD arrière** (7) - pas PG à côté du PD (&) - pas PD sur place (8) **6H**

**Restart ici pendant le 5ème mur, vous serez alors face à 6H. Ne pas faire le compte & et faire un pas PG avant sur le temps 8.**

## 41-48 BACK L, R, COASTER, SAMBA FWD, SAMBA 1/4 L

1-2 **2 pas arrière** : pas PG arrière (1) - pas 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 CROSS PD devant PG (5) - ROCK STEP G latéral côté G sur BALL PG (&) - revenir sur PD côté D (6)

7&8 **1/4 de tour à G ... pas PG avant** (7) - ROCK STEP D latéral côté D sur BALL PD (&) - revenir sur PG côté G (8) **3H**

**TAG : à la fin du 2ème mur (vous serez alors face à 6H) et à la fin du 4ème mur (vous serez alors face à 12H)**

1-2 Pas PD côté D (1) - pas PG à côté du PD (2)

3&4 **STEP LOCK STEP D sur diagonale avant G** : pas PD avant (3) - LOCK PG derrière PD (PG à D du PD) (&) - pas PD avant (4)

5-6 Pas PG côté G (5) - pas PD à côté du PG (6)

7&8 **STEP LOCK STEP G sur diagonale avant D** : pas PG avant (7) - LOCK PD derrière PG (PD à G du PG) (&) - pas PG avant (8)

1-2 **STEP TURN** : pas PD avant - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant**

3-4 **STEP TURN** : pas PD avant - 1/2 tour PIVOT à G sur BALL PD ... **prendre appui sur PG avant**

**RESTART pendant le 5ème mur, à la fin de la 5ème section (vous serez alors face à 6H). Ne pas faire le compte & et faire un pas PG avant sur le temps 8.**

**Source :** Fiche de la chorégraphe. **Traduction et mise en page :** HAPPY DANCE TOGETHER Mai 2013  
[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.