



GET YOUR FEET DOWN

(Mars 2006)



Chorégraphe : Michelle Chandonnet (CANADA)

Niveau : avancé - Phrasée

Temps : 132

Murs : 2

BPM : 180

Intro : 32 comptes

Séquences : **ABCD ABCD A D BCD CD Fin**

Musique : 1-2-3 – Ann Tayler (*Marianne Elstad Olsen*) (NORVÈGE) - Album : Home To Louisiana (2004)

PARTIE A : (1 à 32)

S1 : HEEL, HOOK, HEEL, TAP, RIGHT GRAPEVINE, TAP

- 1.4 *TOUCH* talon PD, *HOOK* PD devant jambe G, *TOUCH* talon PD, *TOUCH* PD à côté du PG
5.8 Pas PD à D, *CROSS* PG derrière PD, pas PD à D, *TOUCH* PG à côté du PD

S2 : HEEL, HOOK HEEL, TAP, LEFT GRAPEVINE, SCUFF

- 1.4 *TOUCH* talon PG, *HOOK* PG devant jambe D, *TOUCH* talon PG, *TOUCH* PG à côté du PD
5.8 Pas PG à G, *CROSS* PD derrière PG, pas PG à G, *SCUFF* talon PD avant

S3 : ROCK & CHAIR, DIAGONAL STEP, TAP, DIAGONAL STEP, TAP

- 1.2 *ROCK STEP* PD avant, revenir sur PG arrière
3.4 *ROCK STEP* PD arrière, revenir sur PG avant
5.6 Pas PD dans la diagonale D avant, *TOUCH* PG à côté du PD
7.8 Pas PG dans la diagonale G avant, *TOUCH* PD à côté du PG

S4 : KICK, BACK CROSSED (4 X)

- 1.2 *KICK* PD dans la diagonale D avant, *CROSS* PD derrière PG
3.4 *KICK* PG dans la diagonale G avant, *CROSS* PG derrière PD
5.6 *KICK* PD dans la diagonale D avant, *CROSS* PD derrière PG
7.8 *KICK* PG dans la diagonale G avant, *CROSS* PG derrière PD

PARTIE B : (33 à 68)

S1 : SIDE, SLIDE TOGETHER, CROSS, CLAP, SIDE, SLIDE TOGETHER, CROSS, CLAP

- 1.4 Pas PD à D, pas PG (*glissé*) à côté du PD, *CROSS* PD devant PG, *HOLD & CLAP* (*Scissor Step*)
5.8 Pas PG à G, pas PD (*glissé*) à côté du PG, *CROSS* PG devant PD, *HOLD & CLAP* (*Scissor Step*)

S2 : BACK, LOCK, BACK, KICK, BACK, LOCK, BACK, KICK

- 1.4 Pas PD arrière, *LOCK* PG devant PD, pas PD arrière, *KICK* PG avant
5.8 Pas PG arrière, *LOCK* PD devant PG, pas PG arrière, *KICK* PD avant



GET YOUR FEET DOWN

(Mars 2006)



S3 : STEP, PIVOT ¼ TURN, STEP, PIVOT ¼ TURN, WALK, WALK, DOUBLE KICK

- 1.4 Pas PD avant, pivot ¼ de tour à G, pas PD avant, pivot ¼ de tour à G 6h00
5.6 Pas PD avant, pas PG avant
7.8 *KICK* PD avant, *KICK* PD avant

S4 : BACK, TOGETHER, STEP, TOGETHER, TWIST, TWIST, TWIST, TWIST

- 1.4 Pas PD arrière, pas PG à côté du PD, pas PD avant, pas PG à côté du PD
5.8 *TWIST* des talons à D, ramener talons au centre, *TWIST* des talons à G, ramener talons au centre

S5 : MONTEREY TURN

- 1.2 Pointe PD à D, ½ tour à D sur *BALL* PG & pas PD à côté du PG 12h00
3.4 Pointe PG à G, pas PG à côté du PD

PARTIE C : (69 à 100)

S1 : STOMPS, CLAPS (4 X)

- 1.8 *STOMP* PD avant, *CLAP* (2), *STOMP* PG avant, *CLAP* (4), *STOMP* PD avant, *CLAP* (6), *STOMP* PG avant, *CLAP* (8)

En chantant 1-2-3-4 sur les *Stomps*

S2 : BACK TOE STRUTS

- 1.4 *TOUCH* pointe PD arrière, abaisser talon PD, *TOUCH* pointe PG arrière, abaisser talon PG
5.8 *TOUCH* pointe PD arrière, abaisser talon PD, *TOUCH* pointe PG arrière, abaisser talon PG

S3 : STEP FWARD, CLAP, STEP ½ TURN, CLAP, STEP ½ TURN, CLAP, STEP FWARD, CLAP

- 1.4 Pas PD avant, *CLAP* (2), ½ tour à D & pas PG arrière, *CLAP* (4)
5.8 ½ tour à D & pas PD avant, *CLAP* (6), pas PG avant, *CLAP* (8)

En chantant 3-4-5-6 sur les pas

S4 : CROSS TOE STRUTS

- 1.4 *CROSS* pointe PD devant PG, abaisser talon PD, *TOUCH* pointe PG à G, abaisser talon PG
5.8 *CROSS* pointe PD devant PG, abaisser talon PD, *TOUCH* pointe PG à G, abaisser talon PG



GET YOUR FEET DOWN

(Mars 2006)



PARTIE D : (101 à 132)

S1 : STEPS, PIVOTS MAKING ¾ TURN LEFT

- 1.4 Pas PD avant, 1/8 de tour pivot à G, pas PD avant, 1/8 de tour pivot à G 9h00
5.6 Pas PD avant, ¼ de tour pivot à G, pas PD avant, ¼ de tour pivot à G 3h00

S2 : STEP, LOCK, STEP, SCUFF, STEP, LOCK, STEP, SCUFF

- 1.4 Pas PD avant, *LOCK* PG derrière PD, pas PD avant, *SCUFF* talon PG à côté du PD
5.8 Pas PG avant, *LOCK* PD derrière PG, pas PG avant, *SCUFF* talon PD à côté du PG

S3 : TOE INSTEP, SCUFF, STEP, TOE INSTEP, SCUFF (2X)

- 1.2 *TOUCH* pointe PD à l'intérieur du PG (genou « in »), *SCUFF* talon PD à côté du PG
&3.4 Pas PD à côté du PG (&), *TOUCH* pointe PG à l'intérieur du PD (genou « in »), *SCUFF* talon PG à côté du PD
&5.6 Pas PG à côté du PD (&), *TOUCH* pointe PD à l'intérieur du PG (genou « in »), *SCUFF* talon PD à côté du PG
&7.8 Pas PD à côté du PG (&), *TOUCH* pointe PG à l'intérieur du PD (genou « in »), *SCUFF* talon PG à côté du PD

S4 : LEFT GRAPEVINE, RIGHT GRAPEVINE ¼ TURN

- 1.4 Pas PG à G, *CROSS* PD derrière PG, pas PG à G, *SCUFF* PD à côté du PG
5.8 Pas PD à D, *CROSS* PG derrière PD, ¼ de tour à D & pas PD avant, pas PG à côté du PD 6h00

FIN : (117 à 132) 2 dernières sections de la partie D, face à 6h00

S3 : TOE INSTEP, SCUFF, STEP, TOE INSTEP, SCUFF (2X)

- 1.2 *TOUCH* pointe PD à l'intérieur du PG (genou « in »), *SCUFF* talon PD à côté du PG
&3.4 Pas PD à côté du PG (&), *TOUCH* pointe PG à l'intérieur du PD (genou « in »), *SCUFF* talon PG à côté du PD
&5.6 Pas PG à côté du PD (&), *TOUCH* pointe PD à l'intérieur du PG (genou « in »), *SCUFF* talon PD à côté du PG
&7.8 Pas PD à côté du PG (&), *TOUCH* pointe PG à l'intérieur du PD (genou « in »), *SCUFF* talon PG à côté du PD

S4 : LEFT GRAPEVINE, RIGHT GRAPEVINE ¼ TURN

- 1.4 Pas PG à G, *CROSS* PD derrière PG, pas PG à G, *SCUFF* PD à côté du PG
5.8 Pas PD à D, *CROSS* PG derrière PD, ½ tour à D & pas PD à D, pas PG à côté du PD 12h00