

EASE UP



Chorégraphe : Suzanna BORGSTRÖM - SUÈDE / Novembre 2005

CONTRA-LINE Dance : 24 temps - 2 murs

Niveau : débutant

Musique : Cotton-Eyed Joe - REDNEX - BPM 134

Let 'er rip - The DIXIE CHICKS - BPM 152

Traduit et préparé par Irène COUSIN, Professeur de Danse - 2 / 2014

Chorégraphies en français, site : <http://www.speedirene.com>

Introduction : 35 secondes

RIGHT POINT, LEFT POINT KICK RIGHT TWICE, STOMP TWICE

- 1.2 TOUCH pointe PD côté D - pas PD à côté du PG
- 3.4 TOUCH pointe PG côté G - pas PG à côté du PD
- 5.6 KICK PD sur diagonale avant D ↗ - KICK PD sur diagonale avant D ↗
- 7.8 STOMP-down PD à côté du PG (*appui PD*) - STOMP-down PG à côté du PD (*appui PG*)

FORWARD STEPS DIAGONALLY, GRAPEVINE RIGHT

- 1.2 pas PD sur diagonale avant D ↗ - STOMP-up PG à côté du PD (*traverser les lignes*)
- 3.4 pas PG sur diagonale avant G ↖ - STOMP-up PD à côté du PG (*continuer à traverser les lignes*)
- 5.6.7 VINE à D : pas PD côté D - CROSS PG derrière PD - pas PD côté D
- 8 STOMP-up PG à côté du PD (*appui PD*)

GRAPEVINE LEFT, STEP TURN, STEP, STOMP

- 1.2.3 VINE à G : pas PG côté G - CROSS PD derrière PG - pas PG côté G
- 4 STOMP-up PD à côté du PG (*appui PG*)
- 5.6 pas PD avant - 1/2 tour PIVOT vers G (*appui PG*)
- 7.8 pas PD avant - STOMP-down PG à côté du PD (*appui PG*)

*** Cette chorégraphie est dansée en CONTRA-DANSE, de préférence en 2 longues lignes, face à face. Quand vous faites les premiers pas sur la diagonale avant D ↗, tous les danseurs sont sur la même ligne, (les uns regardant dans une direction, les autres regardant dans une autre direction). Quand vous faites les seconds pas sur la diagonale avant G ↖, vous êtes maintenant dos à dos. Après chaque mur, vous avez changé de place avec la personne qui se trouvait en face de vous.

Ease Up

Choreographed by **Suzanne BORGSTRÖM** - (SWE) [Line Up 4 Dance](#), Nov 2005

Description : 24 count, 2 wall, Beginner Line / **contra dance**

Music : Cotton eye Joe by REDNEX (132 BPM)

Let 'er rip by The DIXIE CHICKS [152 bpm / [Wide Open Spaces](#) / CD: Line Dance Fever 6]

RIGHT POINT, LEFT POINT KICK RIGHT TWICE, STOMP TWICE

- 1-2 Right foot points to the right, bring back right foot next to left
- 3-4 Left foot points to the left, bring back left foot next to right
- 5-6 Right foot kicks out twice
- 7-8 Stomp right foot, stomp left foot

FORWARD STEPS DIAGONALLY, GRAPEVINE RIGHT

- 1-2 Right foot steps forward diagonally to the right, stomp left foot next to right
- 3-4 Left foot steps forward diagonally to the left, stomp right foot next to left
- 5-6 Step right to right side, step left behind right
- 7-8 Step right to right side, left stomp up next to right

GRAPEVINE LEFT, STEP TURN, STEP, STOMP

- 1-2 Step left to left side, step right behind left
- 3-4 Step left to left side, right stomp up next to left
- 5-6 Step forward on the right foot, pivot ½ turn to the left
- 7-8 Step forward on right foot, stomp left foot next to right

REPEAT

This dance is danced as a contra dance, preferably in two long lines, one in front of the other.

When taking the first diagonal step to the right all are standing in one line, (some looking in one direction and some in the other direction). When taking the second step diagonally to the left you now have your backs towards each other. After every wall you will have changed place with the person standing in front of you

<http://www.kickit.to/>