



SAÔNE COUNTRY  
Association de danse Country  
333 rue de la Mairie  
01480 JASSANS RIOTTIER  
Site : <http://www.saonecountry.com>  
Tel : 04 74 67 32 08 ou 04 74 00 85 97  
Courriel : saonecountry01@gmail.com

## MIND UP

Chorégraphe : José Miguel Belloque Vane & Jean-Pierre Madge

Traduction : Saône Country

Danse en ligne : 48 temps, 4 murs, Avancé. (06-2018)

🎵 : Hands Up de Merk & Kremont, Feat. DNCE

Commencer sur les paroles

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

- 1-2 Croiser PD devant PG, kick PG à G (lever bras G sur le côté et bras D en l'air)
- 3& Croiser PG devant PD, reculer PD
- 4&5 PG à G, avancer PD, grand pas G devant (poser doigts main D sous le menton),
- 6 PD à côté PG (relever la tête avec les doigts sous le menton)
- 7&8 Kick PG devant, PG revient à sa place, avancer PD

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

- &1 ¼ de tour à G et pivoter talon G vers PD, ¼ de tour à G et pivoter talon D sur PD
- 2 PG à côté PD (Croiser les bras comme si vous posiez pour une photo de gangsters) (6h)
- 3&4 Reculer PD, PG rejoint PD, avancer PD
- 5&6 En diagonale, avancer PG, croiser PD derrière PG, avancer PG
- &7& En diagonale, avancer PD, croiser PG derrière PD, avancer PD
- 8& Kick PG devant, PG à côté PD

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

- 1-2 Croiser PD devant PG, kick PG à G (lever bras G sur le côté et bras D en l'air)
- 3& Croiser PG devant PD, reculer PD
- 4&5 PG à G, avancer PD, grand pas G devant (poser doigts main D sous le menton),
- 6 PD à côté PG (relever la tête avec les doigts sous le menton)
- 7&8 Kick PG devant, PG revient à sa place, avancer PD

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

- &1 ¼ de tour à G et pivoter talon G vers PD, ¼ de tour à G et pivoter talon D en appui PD
- 2 PG à côté PD (Croiser les bras comme si vous posiez pour une photo de gangsters) (12h)
- 3&4 Coaster step : Reculer PD, PG rejoint PD, avancer PD
- 5&6 En diagonale, avancer PG, croiser PD derrière PG, avancer PG
- &7& En diagonale, avancer PD, croiser PG derrière PD, avancer PD
- 8& Kick PG devant, PG à côté PD

**RESTART** ici au 5<sup>ème</sup> mur

. .../....

## **SIDE, SAILOR STEP LOCK 1/4 LEFT STEP, 1/4 LEFT OUT, 1/2 LEFT OUT, 3/4 LEFT AND CROSS AND CROSS AND CROSS**

- 1** PD à D
- 2&3** Sailor step : PG derrière PD, PD à D, PG à G
- &4** 1/4 de tour à G et PD croise derrière PG (hitch genou G), avancer PG
- 5-6** 1/4 de tour à G et PD à D, 1/2 tour à G et PG à G (**12h**)
- &7** 1/4 de tour G et PD à côté PG, croiser PG devant PD
- &8** 1/4 de tour G avec PD sur place, croiser PG devant PD
- &1** 1/4 de tour à G sur PD, croiser PG devant PD (**3h**)

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

- 2&3** Pause, PD à D - PG croise derrière PD
- &4** PD à D, PG à G
- &5-6** PD à côté PG, PG croise devant PD, Stomp PD à D
- 7&8&** Pause, pivoter pointe D à G - pivoter talon D à G - lever genou D

**Recommencez depuis le début et n'oubliez pas de**



**Restart** : Au 5ème mur, après 32 comptes, face à 12:00

