

# Countryfriends83

Ecole de Danse

## AND GET IT ON

Difficulté: Intermédiaire

Type: 4 murs, 32 counts,

Chorégraphie: Daniel Trepas (NL) & Jose Miquel Belloque Vane (NL) mars 2015

Musique: Marvin Gaye par Charlie Puth ft. Meghan Trainor

Intro : 32 temps depuis le temps fort (approx. 25 secs),

### **Side, Together, 1/8 Turn Right Step Forward, Cha Cha Right Forward, Syncopated Half Diamond**

- 1-3 Pas gauche à gauche, pas droit près du pied gauche, pivoter 1/8 de tour à droite et pas gauche devant  
4&5 Pas droit devant, lock le pied gauche derrière le pied droit, pas droit devant 1h30  
6&7 Pas gauche devant, pivoter 1/8 de tour à gauche et pas droit à droite,  
pivoter 1/8 de tour à gauche et pas gauche derrière 10h30  
8&1 Pas droit derrière, pivoter 1/8 de tour à gauche et pas gauche à gauche,  
pivoter 1/8 de tour à gauche et pas droit devant 7h30

### **Step Forward, 1/2 Turn Left, Cha Cha Back, Rockstep, Cha Cha Forward**

- 2-3 Pas gauche devant, pivoter 1/2 tour à gauche et pas droit derrière 1h30  
4&5 Pas gauche derrière, lock le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière 1h30  
6-7 Rock le pied droit derrière, revenir sur le pied gauche 1h30  
8&1 Pas droit devant, lock le pied gauche derrière le pied droit, pas droit devant 1h30

### **Hold, Extended Cha Forward, Ball Lock, Unwind 7/8 Turn Right, Side, Touch, Hold**

- 2&3&4 Pause, lock le pied gauche derrière le pied droit, pas droit devant,  
lock le pied gauche derrière le pied droit, pas droit devant  
&5-6 Pas gauche devant, lock le pied droit derrière le pied gauche,  
dérouler 7/8 de tour à droite (le poids termine sur le pied gauche) 12h00  
&7-8 Pas droit à droite, toucher le pied gauche près du pied droit, pause 12h00

### **1/4 Turn Left, Flick, Step Forward, Spiral Turn Left, Step Forward, 1/4 Turn Left, Side, 1/8 Turn Left, Together, Hold, 3x Heel Bounces And 1/8 Turn Left**

- 1 Pivoter 1/4 de tour à gauche et pas gauche devant et flick le pied droit derrière 9h00  
2-3 Pas droit devant, sur le pied droit un tour complet à gauche (spiral turn) 9h00  
4&5 Pas gauche devant, pivoter 1/4 de tour à gauche et pas droit à droite,  
pivoter 1/8 de tour à gauche et pas gauche près du pied droit 4h30  
6-7&8 Pause, bounce les deux talons trois fois en faisant 1/8 de tour à gauche 3h00

Cathy MERIOT - Chorégraphe / Instructor

106 I chemin des Jardins

83920 LA MOTTE en PROVENCE

tél : 06.61.17.10.82 courriel : [cathy.meriot83@sfr.fr](mailto:cathy.meriot83@sfr.fr)

[www.countryfriends83.fr](http://www.countryfriends83.fr)