

# Countryfriends83

Ecole de Danse

## GROW UP !

Count 48 Wall 4 Level : Intermédiaire facile

Choreographers : Roy Verdonk – Sebastiaan Holtland & José Miguel Belloque Vane – octobre 2016

Music : Olly Murs - Grow Up

Intro : 16 temps après le chant ( environ 11 secondes)

### **1-8 Side, Sailor Step, Cross, Side, Touch Together, Point, ¼ Sailor Turn R.**

1,2&3 PD côté D, PG derrière PD, PD côté D, PG côté G

4 Cross PD devant PG

5&6 PG côté G, touch/pointe PD à côté du PG, touch/pointe PD côté D

7&8 PD derrière PG, ¼ de tour à D (3.00) et PG côté G, PD avant [Part II].

### **9-16 Cross Mambo Step with ¼ Turn L, Small Side Lunge L, Full Rolling Vine R, Syncopated Rock Steps in place (Diag), Recover, Side Rock & Cross.**

1&2 Cross PG devant PD, revenir sur PD, ¼ de tour à G (12.00) et lunge PG côté G

3&4 ¼ de tour à D (3.00) et PD avant, ½ tour à D (9.00) et PG arrière, ¼ de tour à D (12.00) et PD côté D

5&6& Rock PG avant sur le diagonale D, revenir sur PD, revenir sur PG, revenir sur PD

7&8& Revenir sur PG, face à 12.00 et PD côté D, revenir sur PG, cross PD devant PG

### **17-24 Side, Cross, ¼ Turn R, Back, Side, Cross, Out, Out, Chasse R.**

1-2 PG côté G, cross PD devant PG

3&4 ¼ de tour à D (3.00) et PG arrière, PD côté D, cross PG devant PD

5-6 PD côté D( out), PG côté G( out ) (option: hip moves).

7&8 PD côté D, PG à côté du PD, PD côté D

### **25-32 Press, Sweep L with ¼ Turn L, Sailor Step L, Syncopated Lock Steps Fwd, Side Rock / Recover.**

1-2 Press PG avant, 1/4 de tour à G (12.00) et revenir sur PD et sweep du PG d'avant vers l'arrière

3&4 PG derrière PD, PD côté D, PG avant

5&6& Lock PD derrière PG, PG avant, lock PD derrière PG, PG avant,

7&8& Lock PD derrière PG, PG avant, rock PD côté D, revenir sur PG .

### **33-40 Cross, Side, Sailor Step R, Cross, ¼ Turn L, Back, ½ Turn L, Fwd, ½ Turn L, Back, ¼ Turn L, Side.**

1-2 Cross PD devant PG, PG côté G

3&4 PD derrière PG, PG côté G, PD côté D

5-6 Cross PG devant PD, ¼ de tour à G (9.00) et PD arrière

7&8 ½ tour à G(3.00) et PG avant, ½ tour à G (9.00) et PD arrière, ¼ de tour à G (6.00) et PG côté G

### **41-48 Cross, Side, Sailor Step R, Syncopated Weave R with ¼ Turn R, Side Rock / Recover, Cross.**

1-2 Cross PD devant PG, PG côté G

3&4 PD derrière PG, PG côté G, PD côté D

5&6& Cross PG devant PD, PD côté D, PG derrière PD, 1/4 de tour à D (9.00) et PD légèrement en avant

7&8 Rock PG côté G, revenir sur PD, cross PG devant PD.

Cathy MERIOT - Choréographe / 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)