

FROM THE GROUND UP

Chorégraphes : Rachael McEnaney, Rob Fowler

Type : Danse en Ligne, 96 Temps, 2 Murs,

Difficulté : Avancée

Musique : *From The Ground Up* par Dan + Shay, **76 Bpm**, (CD : From The Ground Up -Single)

Note Départ : 48 temps sur *From The Ground up* par Dan = Shay

Comptes	Description	Suggestion Calling	Direction Sens
Section 1	LEFT FORWARD, RIGHT POINT, ¼ TURN RIGHT BACK RIGHT, LEFT POINT		
1-3	Pas PG en Av, Toucher Pointe PD à D, Pause,	Step Point Hold	Av
4-6	¼ t à D avec Pas PD à D, Toucher Pointe PG à G, Pause,	¼ Side Point Hold	¼ D (3h)
Section 2	¼ TURN LEFT FORWARD LEFT, ¼ TURN LEFT SWEEPING RIGHT, RIGHT CROSS, LEFT SIDE, RIGHT BEHIND		
1-3	¼ t à G avec Pas PG en Av, ¼ t à G avec Large Cercle Pointe PD de l'Ar vers l'Av sur 2 temps,	Turn Sweep	½ G (9h)
4-6	Croiser PD devant PG, Pas PG à G, Croiser PD derrière PG,	Cross Side Behind	G
Section 3	BIG STEP LEFT DRAGGING RIGHT, BIG STEP RIGHT DRAGGING LEFT		
1-3	Grand Pas PG à G, Ramener PD à côté PG, Pause,	Slide Drag Hold	G
4-6	Grand Pas PD à D, Ramener PG à côté PD, Pause,	Slide Drag Hold	D
Section 4	LEFT CROSS, ¼ TURN LEFT BACK RIGHT, LEFT BACK, RIGHT BACK, ½ TURN LEFT FORWARD LEFT, RIGHT FORWARD		
1-3	Croiser PG devant PD, ¼ t à G avec Pas PD en Ar, Pas PG en Ar,	Cross ¼ Left Back	¼ G (6h)
4-6	Pas PD en Ar, ½ t à G avec Pas PG en Av, Pas PD en Av,	Back Pivot Step	½ G (12h)
Section 5	LEFT FORWARD BASIC, RIGHT BACK BASIC		
1-3	Pas PG en Av, PD à côté PG, Pas PG sur place,	Left Basic	Av
4-6	Pas PD en Ar, PG à côté PD, Pas PD sur place,	Back Basic	Ar
Section 6	LEFT FORWARD, ½ PIVOT RIGHT, ½ TURN RIGHT STEPPING BACK LEFT SWEEPING RIGHT		
1-3	Pas PG en Av, ½ t à D sur Ball PG, Revenir PdC sur PD en Av,	Step Pivot Turn	½ D (6h)
4-6	½ t à D avec Pas PG en Ar en pliant légèrement Genou G et Faire Large Cercle pointe PD de l'Av vers l'Ar sur 2 temps,	Turn Sweep	½ D (12h)
Section 7	RIGHT BEHIND, LEFT SIDE ROCK, LEFT BEHIND SWEEPING RIGHT		
1-3	Croiser PD derrière PG, Pas PG à G, Revenir PdC sur PD à D,	Behind Side Rock	Sur place
4-6	Croiser PG derrière PD et Faire Large Cercle Pointe PD de l'Av vers l'Ar sur 2 temps,	Behind Sweep	
Section 8	RIGHT BEHIND, LEFT SIDE, RIGHT CROSS, ¼ TURN LEFT FORWARD LEFT, ½ TURN LEFT HITCHING RIGHT		
1-3	Croiser PD derrière PG, Pas PG à G, Croiser PD devant PG,	Behind Side Cross	G
4-6	¼ t à G avec Pas PG en Av, ½ t à G sur Ball PG et Monter Genou D vers l'Av sur 2 temps,	¾ Left Hitch Right	¾ G (3h)
Section 9	RIGHT FORWARD, LEFT KICK, HOLD, LEFT COASTER		
1-3	Pas PD en Av, Soulever la jambe G sur 2 temps,	Step Développé	Av
4-6	Pas PG en Ar (PdC sur l'Av), PD à côté PG, Pas PG en Av,	Coaster Step	Sur place

Section 10	WALK FORWARD RIGHT, LEFT WITH SWEEPS (SLIGHTLY CROSSED)		
1-3	Pas PD en Av légèrement croisé devant PG et Faire Large Cercle Pointe PG de l'Ar vers l'Av sur 2 temps, Pause,	Step Sweep Hold	Av
4-6	Pas PG en Av légèrement croisé devant PD et Faire Large Cercle Pointe PD de l'Ar vers l'Av sur 2 temps, Pause,	Step Sweep Hold	
Section 11	RIGHT FORWARD ROCK, ½ TURN RIGHT FORWARD RIGHT, ¼ TURN RIGHT SIDE LEFT, ½ TURN RIGHT HITCHING RIGHT (2 COUNTS)		
1-3	Pas PD en Av, Revenir PdC sur PG en Ar, ½ t à D avec Pas PD en Av,	Rock Step Pivot	½ D (9h)
4-6	¼ t à D avec Pas PG à G, ½ t à D sur Ball PG et Monter votre Genou D vers l'Av <i>Les comptes 4-5-6 doivent être dans un mouvement fluide</i>	¾ Right Hitch	¾ D (6h)
Section 12	BIG STEP RIGHT DRAGGING LEFT, BIG STEP LEFT DRAGGING RIGHT		
1-3	Grand Pas PD à D, Ramener PG à côté PD, Pause,	Slide Drag Hold	D
4-6	Grand Pas PG à G, Ramener PD à côté PG, Pause,	Slide Drag Hold	G
Section 13	DIAMOND FALLAWAY		
1-3	1/8 t à G avec Pas PD en Av, 1/8 t à D avec Pas PG à G, 1/8 t à G avec Pas PD en Ar,	Diamond	(7h30)
4-6	Pas PG en Ar, 1/8 t à D avec Pas PD à D, 1/8 t à D avec Pas PG en Av,		(10h30)
Section 14	DIAMOND FALLAWAY CONTINUED, 1/8 TURN RIGHT DOING LEFT COASTER		
1-3	Pas PD en Av, 1/8 t à D avec Pas PG à G, 1/8 t à D avec Pas PD en Ar,	Diamond	(1h30)
4-6	1/8 t à D avec Pas PG en Ar (PdC sur l'Av), PD à côté PG, Pas PG en Av,	Coaster Step	1/8 D (3h)
Section 15	RIGHT FORWARD, POINT LEFT, ¼ TURN LEFT FORWARD LEFT, ¼ TURN LEFT ROCKING SIDE RIGHT		
1-3	Pas PD en Av, Toucher Pointe PG à G, Pause,	Step Point Hold	Av
4-6	¼ t à G avec Pas PG en Av, ¼ G avec Pas PD à D, Revenir PdC sur PG à G,	Turn Side Rock	½ G (9h)
Section 16	CROSS RIGHT SWEEPING LEFT, LEFT CROSS, RIGHT SIDE WITH DRAG, ¼ TURN LEFT TO START AGAIN		
1-3	Croiser PD devant PG et Faire Large Cercle Pointe PG de l'Ar vers l'Av sur 2 temps, Croiser PG devant PD,	Cross Sweep Cross	Av
4-6	Grand Pas PD à D, Ramener PG à côté PD sur 2 temps (PdC sur PD) <i>Faire ¼ t à G pour reprendre la danse depuis le début, vous serez à 6h</i>	Side Drag	D (9h) (6h)
Restart	Sur le 3^{ème} mur, à la fin de la section 4 (12h), reprendre la danse depuis le début Sur le 6^{ème} mur, à la fin de la section 2 (6h), reprendre la danse depuis le début		
Ending	Le 8^{ème} mur est le dernier. Il commence à 12h. A la section 11 après les comptes 1-2-3, vous ferez ¼ t à D avec un Grand Pas PG à G pour finir à 12h		

Recommencer en gardant votre sourire

Si vous constatez une erreur de traduction, je vous remercie de le signaler à l'adresse mail ci-dessous

From The Ground Up

Count: 96 **Wall:** 2 **Level:** Advanced waltz
Choreographer: Rachael McEnaney-White (UK/USA) & Rob Fowler (UK) (March 2016)
Music: "From The Ground Up" – Dan + Shay (iTunes & other mp3 sites) (approx 4.14 mins).

Count In: 48 counts from start of track, begin on vocals.

Approx 76 bpm officially, the way the dance is counted though its 152 bpm.

Notes: 2 restarts – 3rd wall after 24 counts restart facing 12.00. 6th wall after 12 counts restart facing 6.00

[1 – 6] L fwd, R point, ¼ turn R back R, L point,

1 2 3 Step forward L (1), point R to right side (2), hold (3) 12.00

4 5 6 Make ¼ turn right stepping R to right side (4), point L to left side (5), hold (6) 3.00

[7 – 12] ¼ turn L fwd L, ¼ turn L sweeping R, R cross, L side, R behind

1 2 3 Make ¼ turn left stepping forward L (1), make further ¼ turn left on ball of L as you sweep R (2), hold continuing the sweep (3) 9.00

4 5 6 Cross R over L (4), step L to left side (5), cross R behind L (6) 9.00

Restart On the 6th wall restart the dance here by making ¼ turn left to start again. 6th wall begins facing 12.00 and you will restart facing 6.00

[13 – 18] Big step L dragging R, big step R dragging L

1 2 3 Step L foot to left side (big step) (1), drag R towards L (2), hold continuing the drag with R (weight ends L) (3) 9.00

4 5 6 Step R foot to right side (big step) (4), drag L towards R (5), hold continuing the drag with L (weight ends R) (6) 9.00

[19 – 24] L cross, ¼ turn L back R, L back, R back, ½ turn L fwd L, R fwd

1 2 3 Cross L over R (1), make ¼ turn left stepping back R (2), step back L (3) 6.00

4 5 6 Step back R (4), make ½ turn left stepping forward L (5), step forward R (6) 12.00

Restart On the 3rd wall restart the dance here. 3rd wall begins facing 12.00 and you will restart facing 12.00

[25 – 30] L fwd basic, R back basic

1 2 3 Step forward L (1), step R next to L (2), step L in place (3) 12.00

4 5 6 Step back R (4), step L next to R (5), step R in place (6) 12.00

[31 – 36] L fwd, ½ pivot R, ½ turn R stepping back L sweeping R

1 2 3 Step forward L (1), pivot ½ turn right (keep weight L) (2), transfer weight to R (3) 6.00

4 5 6 Make ½ turn right stepping back L (bend L knee slightly) as you sweep R (4), hold but continue the sweep with R (5,6) 12.00

[37 – 42] R behind, L side rock, L behind sweeping R

1 2 3 Cross R behind L (1), rock L to left side (2), recover weight R (3) 12.00

4 5 6 Cross L behind R as you sweep R (4), hold but continue the sweep with R (5,6) 12.00

[43 – 48] R behind, L side, R cross, ¼ turn L fwd L, ½ turn L hitching R (figure 4)

1 2 3 Cross R behind L (1), step L to left side (2), cross R over L (3) 12.00

4 5 6 Make ¼ turn L stepping forward L (4), make ½ turn left on ball of L as you hitch R (foot is on calf with R knee turned out like figure 4) (5,6) 3.00

[49 – 54] R fwd, L kick, hold, L coaster

1 2 3 Step forward R (1), raise L leg (its not a sharp kick) (2), hold (3) 3.00

4 5 6 Step back L (4), step R next to L (5), step forward L (6) 3.00

[55 – 60] Walk fwd R-L with sweeps (slightly crossed)

1 2 3 Step forward R (slightly across L) as you sweep L (1), hold continuing sweep (2,3) 3.00

4 5 6 Step forward L (slightly across R) as you sweep R (4), hold continuing sweep (5,6) 3.00

[61 – 66] R fwd rock, ½ turn R fwd R, ¼ turn R side L, ½ turn R hitching R (2 counts)

1 2 3 Rock forward R (1), recover weight L (2), make ½ turn right stepping forward R (3) 9.00

4 5 6 Make ¼ turn right stepping L to left side (4), make ½ turn right on ball of L as you hitch R knee (5, 6)

(Try to make counts 456 one fluid movement) 6.00

[67 – 72] Big step R dragging L, big step L dragging R

1 2 3 Step R foot to right side (big step) (1), drag L towards R (2), hold continuing the drag with L (weight ends R) (3) 6.00

4 5 6 Step L foot to left side (big step) (4), drag R towards L (5), hold continuing the drag with R (weight ends L) (6) 6.00

[73 – 78] Diamond Fallaway

1 2 3 Make 1/8 turn left stepping forward R (1), make 1/8 turn right stepping L to left side (2), make 1/8 turn right stepping back R (3) 7.30

4 5 6 Step back L (4), make 1/8 turn right stepping R to right side (5), make 1/8 turn right stepping forward L (6) 10.30

[79 – 84] Diamond Fallaway continued, 1/8 turn R doing L coaster

1 2 3 Step forward R (1), make 1/8 turn right stepping L to left side (2), make 1/8 turn right stepping back R (3) 1.30

4 5 6 Make 1/8 turn right stepping back L (4), step R next to L (5), step forward L (6) 3.00

[85 – 90] R fwd, Point L, ¼ turn L fwd L, ¼ turn L rocking side R, recover L

1 2 3 Step forward R (1), point L to left side (2), hold (3) 3.00

4 5 6 Make ¼ turn left stepping forward L (4), make ¼ turn left rocking R to right side (5), recover weight L (6) 9.00

[91 – 96] Cross R sweeping L, L cross, R side with drag. ¼ turn L to start again

1 2 3 Cross R over L as you sweep L (1), hold continuing the L sweep (2), cross L over R (3) 9.00

4 5 6 Step R foot to right side (big step) (4), drag L towards R (5), hold continuing the drag with L (weight ends R) (6) 9.00

You are now facing 9.00 – make ¼ turn L to start the dance again facing 6.00

START AGAIN - HAVE FUN

Ending: The last wall is the 8th wall that begins facing the 12.00. Dance up to count 63 (R rock $\frac{1}{2}$ turn), then make a further $\frac{1}{4}$ turn right stepping L a big step to left side to face the front.

Contacts:-

Rachael: www.dancewithrachael.com dancewithrachael@gmail.com

Rob: robfozler@hotmail.es

