



# MIND UP

**Chorégraphe :** José Miguel Belloque Vane (Hollande) & Jean-Pierre Madge (Suisse) Mai 2018

**Source :** Happy Dance Together

**Niveau :** Avancé

**Description :** 48 comptes, 4 murs, 1 restart – Sens de rotation de la danse : CW

**Musique :** “**Hands Up**” de Merk & Kremont, feat DNCE

**Intro :** Démarrer sur les paroles

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

- 1.2 Cross PD devt PG (1), Kick PG côté G en levant le bras G à G et en levant bras D côté D(2)  
3& **Jazz Box G** : Cross PG devant PD (3) pas PD arrière (&  
4&5.6 Pas PG côté G (4) pas PD avant (&) grand pas PG avant en amenant index et majeur main D sous le menton (5) pas PD à côté du PG avec vos doigts de la main D, pousser votre tête vers le haut (6)  
7&8 **Kick Ball Step G** : Kick PG avant (7) pas Ball PG à côté du PD (&) pas PD avant (8)

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

- &1.2 Swivel talon PG “In” en faisant ¼ tr à G **09.00** (&) Swivel talon PD « Out » en faisant ¼ tr à G **06.00** (1) Pas PG à côté du PD en prenant une pause pour une photo de gangster (2)  
3&4 **Coaster Step D** : pas PD arrière (3) pas PG à côté du PD (&) pas PD avant (4)  
5&6 **Step Lock Step G** avt : pas PG avant (5) Lock PD derrière PG (&) pas PG avant (6)  
&7& **Step Lock Step D** avt : pas PD avant (&) Lock PG derrière PD (7) pas PD avant (&  
8& Kick PG avant (8) pas Ball PG à côté du PD (&)

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

- 1.2 Cross PD devant PG (1) Kick PG côté G en levant le bras G côté G et le bras D côté D (2)  
3& **Jazz Box G** : Cross PG devant PD (3) pas PD arrière (&  
4&5.6 Pas PG côté G (4) pas PD avant (&) grand pas PG avant en amenant index et majeur main D sous le menton (5) pas PD à côté du PG avec vos doigts de la main D, pousser votre tête Vers le haut (6)  
7&8 **Kick Ball Step G** : Kick PG avant (7) pas Ball PG à côté du PD (&) pas PD avant (8)

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

- &1.2 Swivel talon PG “In” en faisant ¼ tr à G **03.00** (&) Swivel talon PD « Out » en faisant ¼ Tr à G **12.00** (1) pas PG à côté du PD en prenant une pause pour une photo de gangster (2)  
3&4 Coaster Step D : Pas PD arrière (3) pas PG à côté du PD (&) pas PD avant (4)  
5&6 **Step Lock Step G** avt : pas PG avant (5) Lock PD derrière PG (&) pas PG avant (6)  
&7& **Step Lock Step D** avt : pas PD avant (&) Lock PG derrière PD (7) pas PD avant (&  
8& Kick PG avant (8) pas Ball PG à côté du PD (&)

*Restart ici pendant le 5<sup>ème</sup> mur, vous serez alors face à **12.00***

### 33.41 SIDE, SAILOR STEP LOCK ¼ L STEP, ¼ L OUT, ¾ L AND CROSS AND CROSS AND CROSS

- 1 Pas PD côté D (1)  
2&3 Sailor Step G : Cross PG derrière PD (2) petit pas PD côté D (&) pas PG côté G (3)  
&4 ¼ tr à G ..Lock PD derrière PG en faisant un Hitch genou G **09.00** (&) pas PG avant (4)  
5.6 ¼ tr à G ..Pas PD côté D **06.00** (5) ½ tr à G..Pas PG côté G **12.00** (6)  
&7&8&1 ¼ tr à G..Pas PD sur place **09.00** (&) Cross PG devant PD (7) ¼ tr à G pas PD sur place **06.00** (&) Cross PG devant PD (8) ¼ tr à G pas PD sur place **03.00** (&) Cross PG devant PD (1)

### 42.48HOLD, AND LOCK, OUT OUT AND CROSS, STOMP, HOLD, TOE HEEL HITCH

- 2&3 **Hold** (2) Pas PD côté D (&) Lock PG derrière PD (3)  
&4 Pas Ball PD côté D « Out » (&) pas Ball PG côté G « Out » (pieds APART) (4)  
&5.6 Pas Ball PD à côté du PG (&) Cross PG devant PD (5) Stomp PD côté D (6)  
7&8& **Hold** (revenir en appui sur PG) (7) Swivel pointe PD « In » (&) Swivel Talon PD « In » (8) **03.00**  
Hitch genou D (&)

**Restart** : Après 32 temps pendant le 5<sup>ème</sup> mur, vous serez alors face à **12.00** pour reprendre la danse.

Source : Copperknob – Traduction et mise en page : HAPPY DANCE TOGETHER  
Juin 2018

<https://www.youtube.com/watch?v=hmDillqusvA>

Bellegarde en Forez 42210 [lenid.baroin@wanadoo.fr](mailto:lenid.baroin@wanadoo.fr)

<http://www.happy-dance-together.com/>

Se reporter impérativement à la fiche originale du chorégraphe qui seule fait foi.