



FROM THE GROUND UP

(Mars 2016) POT COMMUN N ILE DE FRANCE OCT 2016
POT COMMUN RHONE-ALPES AUVERGNE de Juin 2017

Elue meilleure

danse niveau avancé aux Crystal Boot Awards de janvier 2017

Chorégraphe : **Rachael McEnaney-White** (UK/USA) & **Rob Fowler** (UK) / www.dancewithrachael.com/ dancewithrachael@gmail.com / robfofowler@hotmail.es

Type : ligne, 2 murs, 96 temps, 96 comptes, pause, 0 Tag, 2 Restart, Final

Niveau : Avancé

Style/Rythme : Valse/Rise and Fall

Traduction : Justine Bridu

Vidéos : <https://www.facebook.com/RachaelMcEnaney/videos/vb.323871602879/1015368286128780/?type=2&theater> ou <https://www.youtube.com/watch?v=ZDjSZhn286c&index=66&list=PL90972A5339D36A28> et pour réviser avec Rob Fowler : https://www.youtube.com/watch?v=BZ-HrN_YRS0...https://www.youtube.com/watch?v=BLHCETsDdFE&t=34s&list=PLa6A6Rhb80xg5YziN1aT0M19EA5iLm1&index=10

Musique : **"From The Ground Up" – Dan + Shay** (available as single on itunes & other mp3 sites) (approx 4.14 mins).

Intro : 48 comptes depuis le début du morceau. Approx 76 bpm officiellement, mais la façon dont la danse est comptée, c'est 152bpm.

Note : 2 restarts : 3è mur après 24 comptes redémarrez face à 12.00. 6è mur après 12 comptes redémarrez face à 6.00

Séquences : 96 96 24 96 96 12 96 64

SECTION	COMPTES	DESCRIPTION DES PAS	PHRASE ORAL	MUR
1	1 à 6	L FWD, R POINT, ¼ TURN R BACK R, L POINT.		
	1-3	PG en avant (1) – POINTE D à D (2) – Pause (3)	GO POINTE HOLD	12:00
	4-6	¼ Tr à D avec PD à D (4) – POINTE G à G (5) – Pause (6)	1/4 POINTE HOLD	03:00
2	7 à 12	¼ TURN L FWD L, ¼ TURN L SWEEPING R, R CROSS, L SIDE, R BEHIND		
	1-3	¼ Tr à G avec PG en avant (1) – Faire à nouveau ¼ Tr à G sur la plante du PG avec SWEEP D (2) – Pause en continuant le SWEEP (3)	1/4 1/4 SWEEP	09:00
	4-6	CROSS D devant G (4) – PG à G (5) – Croisez D derrière G (6)	CROSS SIDE BEHIND	09:00
	*Restart. Au 6e mur redémarrez la danse ici en faisant ¼ Tr à G pour commencer à nouveau. Le 6e mur commence à 12:00 et vous redémarrez face à 06:00.		1/4	06:00
3	13 à 18	BIG STEP L DRAGGING R, BIG STEP R DRAGGING L		
	1-3	PG à G (grand pas) (1) – DRAG D vers G (2) – Pause en continuant le DRAG D (pdc final sur G) (3)	SIDE DRAG	09:00
	4-6	PD à D (grand pas) (4) – DRAG G vers D (5) – Pause en continuant le DRAG G (pdc final sur D) (6)	SIDE DRAG	09:00
4	19 à 24	L CROSS, ¼ TURN L BACK R, L BACK, R BACK, ½ TURN L FWD L, R FWD		
	1-3	CROSS G devant D (1) – ¼ Tr à G avec Pd arrière (2) – PG arrière (3)	CROSS 1/4 BACK	06:00
	4-6	PD arrière (4) – ½ Tr à G avec PG en avant (5) – PD en avant (6)	BACK TURN STEP	12:00
	* Restart. Au 3e mur, redémarrez la danse ici. Le 3e mur commence à 12h et vous redémarrez face à midi.			
5	25 à 30	L FWD BASIC, R BACK BASIC		
	1-3	PG en avant (1) – PD à côté du PG (2) – PG sur place (3)	BASIC WALTZ	12:00
	4-6	PD arrière (4) – PG à côté du PD (5) – PD sur place (6)	BACK BASIC	12:00
6	31 à 36	L FWD, ½ PIVOT R, ½ TURN R STEPPING BACK L SWEEPING R		
	1-3	PG en avant (1) – PIVOT ½ Tr à D (garder pdc sur G) (2) – Transférer pdc sur D (3)	STEP TURN RIGHT	06:00
	4-6	½ tr à D avec PG arrière (Pliez légèrement le genou G) avec SWEEP D (4) – Pause mais continuez le SWEEP D (5,6)	TURN SWEEP	12:00
7	37 à 42	R BEHIND, L SIDE ROCK, L BEHIND SWEEPING R		
	1-3	Croisez D derrière G (1) – PG en ROCK à G (2) – Revenez pdc sur D (3)	BEHIND SIDE ROCK	12:00
	4-6	Croisez PG derrière PD avec SWEEP D (4) – Pause mais continuez le SWEEP D (5,6)	BEHIND SWEEP	12:00
8	43 à 48	R BEHIND, L SIDE, R CROSS, ¼ TURN L FWD L, ½ TURN L HITCHING R (FIGURE 4)		
	1-3	Croisez D derrière G (1) – PG à G (2) – Croisez D devant G (3)	BEHIND SIDE CROSS	12:00
	4-6	¼ Tr à G avec PG avant (4) – ½ Tr à G sur la plante du PG avec HITCH D (pied au niveau du mollet avec le genou D tourné vers l'extérieur comme figure 4) (5,6) 3.00	1/4 HITCH TURN	03:00
9	49 à 54	R FWD, L KICK, HOLD, L COASTER		
	1-3	PD en avant (1) – levez PG (ce n'est pas une jambe-tueuse) (2) - Pause (3)	STEP LEFT	03:00
	4-6	PG arrière (4) – PD à côté du PG (5) – PG en avant (6)	COASTER STEP	03:00
10	55 à 60	WALK FWD R-L WITH SWEEPS (SLIGHTLY CROSSED)		
	1-3	PD en avant (légèrement croisé devant G) avec SWEEP G (1) – Pause en continuant le SWEEP (2,3)	WALK SWEEP	03:00
	4-6	PG en avant (légèrement croisé devant D) avec SWEEP D (4) – Pause en continuant le SWEEP (5,6)	WALK SWEEP	03:00
11	61 à 66	R FWD ROCK, ½ TURN R FWD R, ¼ TURN R SIDE L, ½ TURN R HITCHING R (2 COUNTS)		
	1-3	PD en ROCK avant (1) – Revenez pdc sur G (2) – 1/2 Tr à D avec PD devant (3)	ROCK STEP TURN	09:00
	4-6	1/4 Tr à D avec PG à G (4) – 1/2 Tr à D sur la plante du PG avec HITCH D (5, 6) (essayez de faire les comptes 4 5 6 en un mouvement fluide)	1/4 HITCH TURN	06:00
12	67 à 72	BIG STEP R DRAGGING L, BIG STEP L DRAGGING R		
	1-3	PD à D (grand pas) (1), DRAG G vers D (2) – Pause en continuant le DRAG G (pdc final sur D) (3)	SIDE DRAG	06:00
	4-6	PG à G (grand pas) (4) – DRAG D vers G (5) – Pause en continuant le DRAG D (pdc final sur G) (6)	SIDE DRAG	06:00
13	73 à 78	DIAMOND FALLAWAY		
	1-3	1/8 Tr à G en avançant PD (1) – 1/8 Tr à D avec PG à G (2) – 1/8 Tr à D avec PD arrière (3)	DIAG SIDE BACK	07:30
	4-6	PG arrière (4) – 1/8 Tr à D avec PD à D(5) – 1/8 Tr à D avec PG en avant (6)	BACK SIDE DIAG	10:30
14	79 à 84	DIAMOND FALLAWAY CONTINUED, 1/8 TURN R DOING L COASTER		
	1-3	PD en avant (1) – 1/8 Tr à D avec PG à G (2) – 1/8 Tr à D avec PD arrière (3)	STEP SIDE BACK	01:30
	4-6	1/8 Tr à D avec PG arrière (4) – PD à côté du PG (5) – PG en avant (6) 3.00	COASTER STEP	03:00
15	85 à 90	R FWD, POINT L, ¼ TURN L FWD L, ¼ TURN L ROCKING SIDE R, RECOVER L		
	1-3	PD en avant (1) – POINTE G à G (2) – Pause (3)	POINTE PAUSE	03:00
	4-6	1/4 Tr à G en avançant PG (4) – 1/4 Tr à G avec PD en ROCK à D (5) – Retour pdc sur G (6)	1/4 1/4SIDE ROCK	09:00
16	91 à 96	CROSS R SWEEPING L, L CROSS, R SIDE WITH DRAG, ¼ TURN L TO START AGAIN		
	1-3	CROSS D devant G avec SWEEP G (1) – Pause en continuant le SWEEP G (2) – CROSS G devant D (3)	CROSS SWEEP CROSS	09:00
	4-6	PD à D (grand pas) (4) – DRAG G vers D (5) – Pause en continuant le DRAG G (pdc final sur D) (6)	SIDE DRAG	09:00
	Vous êtes maintenant face à 09.00 – Faites ¼ Tr à G pour redémarrer la danse face 6h		1/4	

RESTART : Au 3è mur après 24 comptes redémarrez face à 12.00. Au 6è mur après 12 comptes redémarrez face à 6.00

FINAL : Le dernier mur est le 8è mur qui commence à midi. Dansez jusqu'au compte 63 (R rock ½ turn), puis faites un nouveau 1/4 Tr à D avec un grand pas à G pour être face au mur de devant

BD = bras droit, BG = bras gauche, C = centre, D = droit, G = gauche, Pdc = Poids du corps, PD = Pied droit ou pas droit, PG = Pied gauche ou pas gauche, TR = Tour ou Tourné

Personne n'étant infailible, merci de m'indiquer toute erreur
justinebridu@gmail.com
Animatrice diplômée NTA



From The Ground Up

Choreographed by Rachael McEnaney-White (UK/USA) & Rob Fowler (UK)
 (March 2016) Rachael: www.dancewithrachael.com dancewithrachael@gmail.com
 Rob: rob.fowler@hotmail.es



Description:	96 counts, 2 wall, Advanced level line dance.
Music:	"From The Ground Up" - Dan + Shay (available as single on 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 152bpm.
Notes:	2 restarts - 3 rd wall after 24 counts restart facing 12.00. 6 th wall after 12 counts restart facing 6.00
Video:	https://www.facebook.com/RachaelMcEnaney/videos/vb.32387160287910153682861287880/?type=2&theater

Section	Footwork	End Facing
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 6 th wall restart the dance here by making ¼ turn left to start again. 6 th 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 3 rd wall restart the dance here. 3 rd 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

Section	Footwork	End Facing
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) (by 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	6.00
Ending	The last wall is the 8 th wall that begins facing the 12.00. Dance up to count 63 (R rock ¼ turn), then make a further ¼ turn right stepping L a big step to left side to face the front.	

DAN + SHAY LYRICS

"From The Ground Up"

Grandma and grandpa painted a picture
Of 65 years in one little house
More than a memory, more than saying "I do"
Kiss you goodnights and "I love you's"

Me and you, baby, walk in the footsteps
Build our own family
One day at a time
Ten little toes, a painted pink room
Our beautiful baby looks just like you

And we'll build this love from the ground up
Now 'til forever it's all of me, all of you
Just take my hand
And I'll be the man your dad hoped that I'd be

And we'll build this love from the ground up
For worse or for better
And I will be all you need
Beside you I'll stand through the good and the bad
We'll give all that we have
And we'll build this love from the ground up

This life will go by
In the blink of an eye
But I wouldn't wanna spend it without you by my side
The clouds are gonna roll
The earth's gonna shake
But I'll be your shelter through the wind and the rain

And we'll build this love from the ground up
Now 'til forever it's all of me, all of you
Just take my hand
And I'll be the man your dad hoped that I'd be

And we'll build this love from the ground up
For worse or for better
And I will be all you need
Beside you I'll stand through the good and the bad
We'll give all that we have
And we'll build this love from the ground up

Someday we'll wake up with thousands of pictures
Of 65 years in this little house
I won't trade for nothing the life that we built
I'll kiss you goodnight and say, "I love you still."

And we'll build this love from the ground up
For worse or for better
And I will be all you need
Beside you I'll stand through the good and the bad
We'll give all that we have
And we'll build this love from the ground up