



Chorégraphes :

José Miguel Belloque Vane  **(NL) & Jean-Pierre Madge** **(CH)** 

Type : ligne, 4 murs, 48 temps, 76 comptes, 2 pauses, 0 Tag, 1 Restart, 0 Final

Niveau : Avancé

Style/Rythme : WCS

Préparation : Justine Bridu

Vidéos : <https://www.youtube.com/watch?v=hmDillqusvA&t=0s&list=PLa6A6Rhbr80yBQZt5vq7ZGM-WDV7tK7Dg&index=42>
<https://www.youtube.com/watch?v=rBwpp84FUM&list=PLa6A6Rhbr80yBQZt5vq7ZGM-WDV7tK7Dg&index=42>
<https://www.youtube.com/watch?v=6i3dNZ1L6oE&index=43&list=PLa6A6Rhbr80yBQZt5vq7ZGM-WDV7tK7Dg>
<https://www.youtube.com/watch?v=iq1KcFU1esQ&list=PLa6A6Rhbr80yBQZt5vq7ZGM-WDV7tK7Dg&index=44>

Musique : **Hands Up - Merk & Kremont, ft. DNCE**

Intro : 8 comptes

Note : J'ai rectifié une petite erreur du stepsheet original

Séquences : 48 48 48 48 32 48 16

SECTION	COMPTES	DESCRIPTION DES PAS	PHRASE ORAL	MUR
1	1 à 8	CROSS, KICK, JAZZ BOX, BIG STEP, TOGETHER, KICK BALL STEP.		
	1-2	CROSS D devant G (1) – KICK G à G, bras G tendu à G, bras D levé (2),	CROSS KICK	12:00
	3&4&	CROSS G devant D (3) – PD arrière (&) - PG à G (4) – PD en avant (&)	JAZZ BOX SQUARE	12:00
	5-6	Grand PG avant, amenez les doigts droits sous le menton (5) – PD à côté du G aec pdc, poussez la tête avec vos doigts (6)	STEP CLOSE	12:00
	7&8	KICK G avant (7) – PG à côté du PD (&) - PD en avant (8).	KICK BALL STEP	12:00
2	&9 à 16&	HEEL HEEL, POSE, COASTER STEP, STEP LOCK STEP STEP LOCK STEP KICK BALL.		
	&1-2	¼ Tr à G avec SWIVEL talon G à l'intérieur (&) - ¼ Tr à G avec SWIVEL talon D & pointe G à l'extérieur (1) – PG à côté du D, Croiser BD sur BG comme si vous posiez pour une photo de gangsters (2)	SWIVELS POSE	06:00
	3&4	PD arrière (3) – PG à côté du D (&) - PD en avant (4)	COASTER STEP	06:00
	5&6	PG en diagonale G (5) – LOCK D derrière G (&) - PG en diagonale G (6)	STEP LOCK STEP	04:30
	&7&	PD en diagonale D (&) - LOCK G derrière D (7) – PD en diagonale D (&)	STEP LOCK STEP	07:30
	8&	KICK G avant (8) – PG à côté du D (&)	KICK BALL	06:00
3	17 à 24	CROSS, KICK, JAZZ BOX, BIG STEP, TOGETHER, KICK BALL STEP.		
	1-2	CROSS D devant G (1) – KICK G à G, bras G tendu à G, bras D levé (2),	CROSS KICK	06:00
	3&4&	CROSS G devant D (3) – PD arrière (&) - PG à G (4) – PD en avant (&)	JAZZ BOX SQUARE	06:00
	5-6	Grand PG avant, amenez les doigts droits sous le menton (5) – PD à côté du G aec pdc, poussez la tête avec vos doigts (6)	STEP CLOSE	06:00
	7&8	KICK G avant (7) – PG à côté du PD (&) - PD en avant (8).	KICK BALL STEP	06:00
4	25 à 33	HEEL HEEL, POSE, COASTER STEP, STEP LOCK STEP STEP LOCK STEP KICK BALL SIDE		
	&1-2	¼ Tr à G avec SWIVEL talon G à l'intérieur (&) - ¼ Tr à G avec SWIVEL talon D à l'extérieur (1) – PG à côté du D, Croiser BD sur BG comme si vous posiez pour une photo de gangsters (2)	SWIVELS POSE	12:00
	3&4	PD arrière (3) – PG à côté du D (&) - PD en avant (4)	COASTER STEP	12:00
	5&6	PG en diagonale G (5) – LOCK D derrière G (&) - PG en diagonale G (6)	STEP LOCK STEP	10:30
	&7&	PD en diagonale D (&) - LOCK G derrière D (7) – PD en diagonale D (&)	STEP LOCK STEP	13:30
	8&1	KICK G avant (8) – PG à côté du D (&)* - Grand PD à D (1)	KICK BALL SIDE	12:00
		*Restart ici au 5e mur face à 12h		
5	34 à 41	SAILOR STEP LOCK ¼L STEP, ¼L OUT, ½L OUT, ¾L AND CROSS AND CROSS AND CROSS		
	2&3	Croiser G derrière D (2) – PD à D (&) - PG à G (3)	SAILOR STEP	12:00
	&4	LOCK D derrière G avec HITCH G & ¼ Tr à G (&) - PG en avant (4)	LOCKHITCH FULL	09:00
	5-6	1/4 Tr à G avec PD à D (5) - 1/2 Tr à G avec PG à G (6)	TURN SIDE	12:00
	&7&8&1	¼ Tr à G avec PD sur place (&) - CROSS G devant D (7) – 1/4 Tr à G avec PD sur place (&) - CROSS G devant D (8) – 1/4 Tr à G avec PD sur place (&) - CROSS G devant D (1)	1/4 CROSS 1/4 CROSS 1/4 CROSS	03:00
6	42 à 48&	HOLD, AND LOCK, OUT-OUT AND CROSS, STOMP, HOLD, TOE HEEL HITCH.		
	2&3	Pause (2) – PD à D (&) - LOCK G derrière D (3)	HOLD SIDE LOCK	03:00
	&4	PD à l'extérieur (&) - PG à l'extérieur (4)	OUT OUT	03:00
	&5-6	PD à côté du G (&) - CROSS G devant D (5) – STOMP D à D (6)	IN CROSS STOMP	03:00
	7&8&	Pause (7) – SWIVEL Pointe D à l'intérieur (&) - SWIVEL Talon D à l'intérieur (8) – HITCH D (&).	HOLD SWIVEL HITCH	03:00

Mettez le doigt dans le nez, souriez et démarrez à nouveau

RESTART : Au 5^e mur, après 33 comptes, face à 12h (le 5^e mur commence à 12h)

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

Mind Up



Count: 48 Wall: 4 Level: Advanced

Choreographer: José Miguel Belloque Vane (NL) & Jean-Pierre Madge (CH) May 2018

Music: Hands Up by Merk & Kremont, ft. DNCE



Cross, Kick, Jazz Box, Big Step, Together, Kick Ball Step.

- 1-2 Cross R over L (1), Kick L out Raise L arm L side and R arm Up (2),
 3& Cross L over R (3), Step R back (&),
 4&5-6 Step L to L side (4), Step R forward (&), Big Step L forward Bring R fingers under your chin(5), Step R next L with weight With your fingers push your head up (6)
 7&8 Kick L forward (7), Step L next R (&) Step R forward (8).

Heel Heel, Pose, Coaster Step, Step Lock Step Step Lock Step Kick ball.

- &1-2 ¼ L swivel L heel In (&), ¼ L swivel R heel out (1) Step L next R Cross R arm over L arm as you are posing for a picture of gangsters (2)
 3&4 Step R back (3), Step L next R (&), Step R forward (4),
 5&6& Step L to L diagonal (5), Lock R behind L (&), Step L to L diagonal (6), Step R to R diagonal (&),
 7&8& Lock L behind (7), Step R to R Diagonal (&), Kick L forward (8) Step L next R (&).

Cross, Kick, Jazz Box, Big Step, Together, Kick Ball Step.

- 1-2 Cross R over L (1), Kick L out Raise L arm L side and R arm Up (2),
 3& Cross L over R (3), Step R back (&),
 4&5-6 Step L to L side (4), Step R forward (&), Big Step L forward Bring R fingers under your chin(5), Step R next L with weight With your fingers push your head up (6)
 7&8 Kick L forward (7), Step L next R (&) Step R forward (8).

Heel Heel, Pose, Coaster Step, Step Lock Step Step Lock Step Kick ball.

- &1-2 ¼ L swivel L heel In (&), ¼ L swivel R heel out (1) Step L next R Cross R arm over L arm as you are posing for a picture of gangsters (2)
 3&4 Step R back (3), Step L next R (&), Step R forward (4),
 5&6& Step L to L diagonal (5), Lock R behind L (&), Step L to L diagonal (6), Step R to R diagonal (&),
 7&8& Lock L behind (7), Step R to R Diagonal (&), Kick L forward (8) Step L next R (&).

(Restart here on wall 5th facing 12'O clock)

Side, Sailor Step Lock ¼L Step, ¼L out, ¼L out, ¼ L and Cross and Cross and Cross

- 1 Step R to R side (1),
 2&3 Cross L behind R (2), Step R to R (&), Step L to L (3),
 &4 ¼ L lock R behind L and hitch L knee up (&), Step L forward (4),
 5-6 ¼ L Step R to R side (5), ¼ L Step L to L side (6),
 &7&8&1 ¼ L Step R on place (&), Cross L over R (7), ¼ Step R on place (&), Cross L over R (8), ¼ L Step R on Place (&), Cross L over R (1)

Hold, and Lock, Out-Out and Cross, Stomp, Hold, Toe Heel Hitch.

- 2&3 Hold (2) Step R to R side (&), Lock L behind R (3),
 &4 Step R out (&), Step L out (4),
 &5-6 Step R next L (&), Cross L over R (5), Stomp R to R (6)
 7&8& Hold (7) Swivel R toe In (&), Swivel R heel In (8) Hitch R knee up (&).

Put your finger In your nose, Smile and Start again!

Source : <https://www.musixmatch.com/lyrics/Merk-Kremont-feat-DNCE/Hands-Up/translation/french>

Original Lyrics

MIND UP

Hey, I'm standing in the bed we made
Guessing that we felt apart, I'm kicking all the sheets away
Oh, I'm jumping off a sinking ship
I guess this is where this starts
I wouldn't know that it would end like this

Oh, you never make me decent
Oh, you never make me strong
Oh, you never let me finish
No, you ne

I've thrown my hands up
I've already made my mind up
Never get down on my luck
Never get down on my-y-y-y-y-y-y-y

Hands up
I've already made my mind up
Sorry, I've messed your life up
I'ma get on with mine-e-e-e-e-e-e-e
Oh, 'cause the clock keeps ticking
Mine-e-e-e-e-e-e-e
Oh, 'cause the clock keeps ticking
Ti-ti-ticking

Hey, I'm driving down a dead-end street
Do I let another dragon fly? Gonna sweep another off her feet
Oh, I'm jumping off a sinking ship
I guess this is where this starts
I wouldn't know that it would end like this

Oh, you never make me decent
Oh, you never make me strong
Oh, you never let me finish
No, you ne

I've thrown my hands up
I've already made my mind up
Never get down on my luck
Never get down on my-y-y-y-y-y-y-y

Hands up
I've already made my mind up
Sorry, I've messed your life up
I'ma get on with mine-e-e-e-e-e-e-e
Oh, 'cause the clock keeps ticking
Mine-e-e-e-e-e-e-e
Oh, 'cause the clock keeps ticking
Ti-ti-ticking

I've thrown my hands up
I've already made my mind up
Never get down on my luck
Never get down on my-y-y-y-y-y-y-y

Hands up
I've already made my mind up
Sorry, I've messed your life up
I'ma get on with mine-e-e-e-e-e-e-e

Hands up
I've already made my mind up
Never get down on my luck
Never get down on my-y-y-y-y-y-y-y

Hands up
I've already made my mind up
Sorry, I've messed your life up
I'ma get on with mine-e-e-e-e-e-e-e
Mine-e-e-e-e-e-e-e
Mine-e-e-e-e-e-e-e
Mine-e-e-e-e-e-e-e
Mine-e-e-e-e-e-e-e

Traduction française

Hey, je suis debout dans le lit que nous avons fait

En devinant que nous nous étions séparés, je repousse tous les draps

Oh, je saute d'un bateau qui coule
J'imagine que c'est là que ça commence
Je ne pensais pas que ça finirait comme ça

Oh, tu ne m'as jamais rendu décent
Ho, tu ne m'as jamais rendu fort
Ho, tu ne m'as jamais laissé finir
Non, tu ne

j'ai levé les mains
J'ai déjà pris ma décision
ne descends jamais ma chance
ne descends jamais maaaaaaa

Mains en l'air
J'ai déjà pris ma décision
Désolé, j'ai foutu ta vie en l'air
je m'entends avec la mienne
Oh, parce que l'horloge continue de tourner
Mienne-e-e-e-e-e-e-e
Oh, parce que l'horloge continue de tourner
Ti-ti-tic-tac

Hey, je conduis dans une rue sans issue

est-ce que je laisse un autre dragon voler? va balayer un autre de ses pieds

Oh, je saute d'un bateau qui coule
J'imagine que c'est là que ça commence
Je ne pensais pas que ça finirait comme ça

Oh, tu ne m'as jamais rendu décent
Ho, tu ne m'as jamais rendu fort
Ho, tu ne m'as jamais laissé finir
Non, tu ne

j'ai levé les mains
J'ai déjà pris ma décision
ne descends jamais ma chance
ne descends jamais maaaaaaa

Mains en l'air
J'ai déjà pris ma décision
Désolé, j'ai foutu ta vie en l'air
je m'entends avec la mienne
Oh, parce que l'horloge continue de tourner
Mienne-e-e-e-e-e-e-e
Oh, parce que l'horloge continue de tourner
Ti-ti-tic-tac

j'ai levé les mains
J'ai déjà pris ma décision
ne descends jamais ma chance
ne descends jamais maaaaaaa

Mains en l'air
J'ai déjà pris ma décision
Désolé, j'ai foutu ta vie en l'air
je m'entends avec la mienne

Mains en l'air
J'ai déjà pris ma décision
ne descends jamais ma chance
ne descends jamais maaaaaaa

Mains en l'air
J'ai déjà pris ma décision
Désolé, j'ai foutu ta vie en l'air
je m'entends avec la mienne
Mienne-e-e-e-e-e-e-e
Mienne-e-e-e-e-e-e-e
Mienne-e-e-e-e-e-e-e
Mienne-e-e-e-e-e-e-e