

Get Yourself Together



Musique **Get Yourself Together** (Ryan SHERIDAN) 164 bpm
Intro 32 temps (2 mêmes phrases musicales chantées)
Chorégraphe Sébastien BONNIER & Magali CHABRET (mai 2022)
Vidéos Tutoriel et Démonstration sur <https://www.youtube.com/c/LillyWEST>
Type 4 murs, 32 temps, East Coast Swing, Débutant +
Particularités 0 Tag, 0 Restart 😊

Termes **Touch** (1 temps) : Poser la plante du pied indiqué à côté du pied d'appui (sans transfert du Poids Du Corps).

Vine D + 1/4 tour D (4 temps) :
1. Pas D à D,
2. Croiser G derrière D,
3. 1/4 Tour D + Pas D avant,
4. Brush G ou Scuff ou Hitch, etc ...

Scuff (1 temps) : Le talon (uniquement le talon, pas la plante) frotte le sol d'arrière en avant.

Rock Step (2 temps) : G :
1. Pas G dans la direction indiquée,
2. Remettre le Poids du Corps (PdC) sur D.

Heel Bounce (1 temps) : &.Soulever Talon(s) (les genoux se plient - ne soulevez pas le corps),
(Poids du Corps sur Plantes) 1. Reposer les Talons au sol.

Stomp (1 temps) : Taper le talon indiqué au sol + Transfert du Poids Du Corps sur ce pied.

Section 1 : R Side, Touch, L Side, Touch, R Vine with 1/4 R.

1 – 2	Pas D à D, Touch G,	12:00
3 – 4	Pas G à G, Touch D,	
5 – 6 – 7 – 8	Vine D + 1/4 tour D (5 - 6 - 7), Scuff G (8),	03:00

S2 : L Rocking Chair, L Heel, Together, R Heel, Together.

1 – 2	Rock Step G avant,
3 – 4	Rock Step G arrière,
5 – 6	Talon G avant, Ramener G près de D (+ Transfert PdC G),
7 – 8	Talon D avant, Ramener D près de G (+ Transfert PdC D),

S3 : L Forward, Heel Swivels L R, L Hitch, Slow L Coaster Step, Hold.

1 – 2	Pas G avant, Pivoter Talons à G,
3 – 4	Pivoter Talons à D (+ PdC D), Coup de genou G en l'air,
5 – 6 – 8	Pas G arrière, Ramener D près de G, Pas G avant,
8	Pause,

S4 : R Forward, 3 Heel Bounces with 1/2 L, Stomp L R, R Knee Pop.

1	Pas D avant,	
(&)2(&)3(&)4	Heel Bounces 3 fois en effectuant progressivement 1/2 tour G (Finir PdC D),	09:00
5 – 6	Stomp G à G, Stomp D à D,	
7 – 8	Pivoter Genou D vers l'intérieur, Ramener Genou D à sa position normale (Finir PdC G).	

😊 Recommencez du début ... et gardez le sourire !! 😊