



COWBOY UP

(Lèves toi cowboy)

Chorégraphe : Barbara Hile
Niveau : Débutant 32 temps 4 murs
Musique : Titre : Cowboy up — Auteur : Jill Johnson — Départ : 2x8 temps — (08/09/2025)
Notes : Les chiffres entourés indiquent un hold — La flèche indique le sens de la danse ↻
Lorsque des heures (ou des flèches) sont indiquées, elles le sont pour un départ à 12h
Abréviations : D : droite — G : gauche — PD : Pied droit — PG : Pied gauche — PDC : Poids du corps — T : Tour

Description des pas

Séquence 1 (1 à 8) : Three steps forward, stomp, stomp, three back steps, stomp, stomp

1-2-3	Trois pas en avant :	Avancer le PD, le PG, le PD
&-4	2 stomps :	Sur place : Stomp up PG, stomp up PG
5-6-7	Trois pas en arrière :	Reculer le PG, le PD, le PG
&-8	2 stomps :	Sur place : Stomp PD, stomp PD

Séquence 2 (9 à 16) : Side, together, side, touch, side, together, side, touch

1-2	Côté, assemble :	Poser le PD à D, poser le PG près du PD
3-4	Côté, touche :	Poser le PD à D, pointer le PG près du PD
5-6	Côté, assemble :	Poser le PG à G, poser le PD près du PG
7-8	Côté, touche :	Poser le PG à G, pointer le PD près du PG

Séquence 3 (17 à 24) : Hips bumps

1-2	2 fois hanche en arrière :	Poser le PD en diagonale arrière D en poussant 2 fois la hanche D en diagonale arrière D (↘)
3-4	2 fois hanche en avant :	Pousser 2 fois la hanche G en diagonale avant G (↗)
5	Hanche en arrière :	Pousser la hanche D en diagonale arrière D (↘)
6	Hanche en avant :	Pousser la hanche G en diagonale avant G (↗)
7	Hanche en arrière :	Pousser la hanche D en diagonale arrière D (↘)
8	Hanche en avant :	Pousser la hanche G en diagonale avant G (↗)

Séquence 4 (25 à 32) : Vine, touch, vine ¼ turn, touch

1-2-3	Vine à D :	Poser le PD à D, croiser le PG derrière le PD, poser le PD à D
4	Touche :	Pointer le PG près du PD
5-6-7	Vine ¼ T à G :	Poser le PG à G, croiser le PD derrière le PG, avancer le PG avec ¼ T à G (9h)
8	Touche :	Pointer le PD près du PG