



# COWBOY UP

(Lèves toi cowboy)

**Chorégraphe :** Barbara Hile  
**Niveau :** Débutant  
**Danse :** En ligne 32 temps 4 murs  
**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

## **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 PG, stomp 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 ( <b>9h</b> )
8	Touche :	Pointer le PD près du PG