



From The Ground Up



En français – grand merci à Brigitte Zerah (Paris) pour la traduction
 Choreographed by Rachael McEnaney-White (UK/USA) & Rob Fowler (UK)
 (March 2016) Rachael: www.dancewithrachael.com dancewithrachael@gmail.com
 Rob: robfowler@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 du début de la chanson, commencer sur les paroles. Approx 76 bpm officiellement, mais de la façon dont la danse est comptée, c'est 152bpm.
Notes:	2 restarts – 3ème mur après 24 temps restart face à 12.00. 6ème mur après 12 temps restart face à 6.00
Video:	https://www.facebook.com/RachaelMcEnaney/videos/vb.323871602879/10153682861287880/?type=2&theater

Section	Footwork	End Facing
1 - 6	L fwd, R point, ¼ turn R back R, L point,	
1 2 3	Avancer G (1), pointer D à droite (2), hold (3)	12.00
4 5 6	Faire 1/4T à droite et pas D à droite (4), pointer G à gauche (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	Faire 1/4T à gauche et avancer G (1), faire un autre 1/4T à gauche sur G avec sweep D (2), hold en continuant le sweep (3)	9.00
4 5 6	Croiser D devant G (4), pas G à gauche (5), croiser D derrière G (6)	9.00
Restart	Au 6ème mur restart ici en faisant 1/4T à gauche pour recommencer. Le 6ème mur commence face à 12.00 et vous recommencerez face à 6.00	
13 - 18	Big step L dragging R, big step R dragging L	
1 2 3	Pas G à gauche (grand pas) (1), drag D vers G (2), hold en continuant le drag D vers G (finir poids sur G) (3)	9.00
4 5 6	Pas D à droite (grand pas) (4), drag G vers D (5), hold en continuant le drag G vers D (finir poids sur D) (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	Croiser G devant D (1), faire 1/4T à gauche et reculer D (2), reculer G (3)	6.00
4 5 6	Reculer D (4), faire 1/2T à gauche et avancer G (5), avancer D (6)	12.00
Restart	AU 3ème mur restart ici. Le 3ème mur commence face à 12.00 et vous recommencerez face à 12.00	
25 - 30	L fwd basic, R back basic	
1 2 3	Avancer G (1), pas D près de G (2), pas G sur place (3)	12.00
4 5 6	Reculer D (4), pas G près de D (5), pas D sur place (6)	12.00
31 - 36	L fwd, ½ pivot R, ½ turn R stepping back L sweeping R	
1 2 3	Avancer G (1), pivoter d'1/2T à droite (garder le poids sur G) (2), passer le poids sur D (3)	6.00
4 5 6	Faire 1 1/2T à droite et reculer G (<i>plier un peu le genou G</i>) en faisant un sweep D (4), hold en continuant le sweep D (5,6)	12.00
37 - 42	R behind, L side rock, L behind sweeping R	
1 2 3	Croiser D derrière G (1), rock G à gauche (2), revenir sur D (3)	12.00
4 5 6	Croiser G derrière D avec sweep D (4), hold en continuer le sweep D (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	Croiser D derrière G (1), pas G à gauche (2), croiser D devant G (3)	12.00
4 5 6	Faire 1/4T à gauche et avancer G (4), faire 1/2T à gauche sur G et hitch D (<i>piéd à hauteur de cheville, genou D tourné vers l'ext. comme un 4</i>) (5,6)	3.00
49 - 54	R fwd, L kick, hold, L coaster	
1 2 3	Avancer D (1), lever la jambe G (<i>ce n'est pas un kick marqué</i>) (2), hold (3)	3.00
4 5 6	Reculer G (4), pas D près de G (5), avancer G (6)	3.00
55 - 60	Walk fwd R-L with sweeps (slightly crossed)	
1 2 3	Avancer D (<i>un peu devant G</i>) avec sweep G (1), hold en continuant le sweep (2,3)	3.00
4 5 6	Avancer G (<i>un peu devant D</i>) avec sweep D (4), hold en continuant le 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 avant sur D (1), revenir sur G (2), faire 1/2T à droite et avancer D (3)	9.00
4 5 6	Faire 1/4T à droite et pas G à gauche (4), faire 1/2T à droite sur G avec hitch du genou D (5, 6) (essayez de faire les temps 456 les plus fluides possible)	6.00
67 - 72	Big step R dragging L, big step L dragging R	
1 2 3	Pas D à droite (grand pas) (1), drag G vers D (2), hold en continuant le drag G vers D (finir poids sur D) (3)	6.00
4 5 6	Pas G à gauche (grand pas) (4), drag D vers G (5), hold en continuant le drag D (finir poids sur G) (6)	6.00
73 - 78	Diamond Fallaway	
1 2 3	Faire 1/8T à gauche et avancer D (1), faire 1/8T à droite et pas G à gauche (2), faire 1/8T à droite et reculer D (3)	7.30
4 5 6	Reculer G (4), faire 1/8T à droite et pas D à droite (5), faire 1/8T à droite et avancer G (6)	10.30
79 - 84	Diamond Fallaway continued, 1/8 turn R doing L coaster	
1 2 3	Avancer D (1), faire 1/8T à droite et pas G à gauche (2), faire 1/8T à droite et reculer D (3)	1.30
4 5 6	Faire 1/8T à droite et reculer G (4), pas D près de G (5), avancer G (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	Avancer D (1), pointer G à gauche (2), hold (3)	3.00
4 5 6	Faire 1/4T à gauche et avancer G (4), faire 1/4T à gauche et rock D à droite (5), revenir sur G (6)	9.00
91 - 96	Cross R sweeping L, L cross, R side with drag. ¼ turn L to start again	
1 2 3	Croiser D devant G avec sweep G (1), hold en continuant le sweep G (2), croiser G devant D (3)	9.00
4 5 6	Pas D à droite (grand pas) (4), drag G vers D (5), hold en continuant le drag G vers D (finir poids sur D) (6)	9.00
	Vous etes maintenant face à 9.00 – faire 1/4T à gauche pour recommencer la danse face à 6.00	6.00
Ending	Le dernier mur est le 8ème qui commence face à 12.00. Dansez jusqu'au temps 63 (rock D 1/2T), puis faire 1/4T à droite et grand pas G à gauche pour faire face devant.	

START AGAIN ☺ HAVE FUN