



Woman Up

En français – grand merci a Brigitte Zerah (Paris) pour la traduction
Choreographed by Rachael McEnaney-White (UK/USA) and Amy Christian (USA)

Rachael: www.dancewithrachael.com - dancewithrachael@gmail.com

Amy - amyc@linefusiondance.com



Description: 48 counts, 4 wall, Intermediate Line Dance
Music: "Woman Up" – Meghan Trainor (Album: Thank You! available on itunes and all major mp3 websites, approx 3.28mins)
Count In: 8 temps du début des battements, la danse commence sur les paroles. Approx 105 bpm
Video: <https://www.youtube.com/watch?v=r7Nmt488kxw> or
<https://www.facebook.com/RachaelMcEnaney/videos/10153906922132880/>

Section	Footwork	End Facing
1 - 8	L cross, R side, L heel, R cross, L side, R heel, L cross, R side, ¼ turn L sailor.	
1 & 2	Croiser G devant D (1), pas D à droite (&), toucher le talon G en diagonale gauche (2)	12.00
& 3 & 4	Pas G sur place (&), croiser D devant G (3), pas G à gauche (&), toucher le talon D en diagonale droite (4)	12.00
& 5 & 6	Pas D sur place (&), croiser G devant D (5), pas D à droite (6)	12.00
7 & 8	Croiser G derrière D (7), faire 1/4T à gauche et pas D près de G (&), avancer G (8)	9.00
9 – 16	Walk R – L, R mambo ½ turn R, ½ turn R, ¼ turn R, L crossing shuffle	
1 2 3 & 4	Avancer D (1), avancer G (2), rock avant sur D (3), revenir sur G (&), faire 1/2T à droite et avancer D (4)	3.00
5 & 6	Faire 1/2T à droite et reculer G (5), faire 1/4T à droite et pas D à droite (6)	12.00
7 & 8	Croiser G devant D (7), pas D à droite (&), croiser G devant D (8)	12.00
17 - 24	R side, L close, R forward, L shuffle, R fwd, ½ pivot L, R mambo fwd	
& 1 2	Pas D à droite (&), pas G près de D en faisant 1/8T à gauche (1), avancer D (2)	10.30
3 & 4 5 6	Avancer G (3), pas D près de G (&), avancer G (4), avancer D (5), pivoter d'1/2T à gauche (6) <i>styling: hip roll sur le pivot</i>	4.30
7 & 8	Rock avant sur D (7), revenir sur G (&), reculer un peu D (8)	4.30
25 - 32	¼ turn L, point R, 1/8 turn R sweeping L, L cross, R side, 1/8 turn L back L, R back, 1/8 turn L side L, R fwd, heel switch L-R	
& 1 2	Faire 1/4T à gauche et pas G à gauche (&), pointer D à droite (1), faire 1/8T à droite et avancer D en faisant un sweep G (2)	3.00
3 & 4	Croiser G devant D (3), pas D à droite (&), faire 1/8T à gauche et reculer G (4)	1.30
5 & 6	Reculer D (5), faire 1/8T à gauche et pas G à gauche (&), avancer D (6)	12.00
7 & 8	Toucher le talon G devant (7), pas G près de D (&), toucher le talon D devant (8)	12.00
33 - 40	R close, L cross, R point, R crossing shuffle, L side, R touch, R kick-ball-cross	
& 1 2	Pas D près de G (&), croiser G devant D (1), pointer D à droite (2)	12.00
3 & 4	Croiser D devant G (3), pas G à gauche (&), croiser D devant G (4)	12.00
5 6 7 & 8	Grand pas G à gauche (5), toucher D près de G (6), kick D en diagonale droite (7), pas D près de G (&), croiser G devant D (8)	12.00
41 - 48	¼ turn R samba step, L samba step, full paddle turn to R	
1 & 2	Faire 1/4T à droite et avancer D (1), rock G à gauche (&), revenir sur D (2)	3.00
3 & 4	Avancer G (un peu devant D) (3), rock D à droite (&), revenir sur G (4)	3.00
5 &	Faire 1/4T à droite et avancer D (5), faire 1/8T à droite et pas G près de D (&),	7.30
6 &	Faire 1/4T à droite et avancer D (6), faire 1/8T à droite et pas G près de D (&)	12.00
7 & 8	Faire 1/4T à droite et avancer D (7), pas G à gauche (&), pas D sur place (8)	3.00
TAG:	Le 5ème mur commence face à 12.00 et finit face à 3.00. A la fin du 5ème mur, refaire les 16 derniers temps de la danse temps 33 – 48 (ne pas faire le & avant le 1). Vous serez face à 6.00 pour recommencer la danse.	6.00
Ending:	Le 7ème mur commence face à 9.00 et est le dernier mur. Faire la danse jusqu'au temps 12 (mambo ½ turn), puis faire 1/2T à droite et reculer G (5), faire 1/2T à droite et avancer D (6), avancer G (7), pas D près de G (&), avancer G (8), lever les bras en l'air (&)	12.00