

Glow Up



Difficulté: Intermédiaire, phrasé
Type: 2 murs, 64 temps
Chorégraphie: Jean-Pierre Madge (CH), Guillaume Richard (FR), Esmeralda van de Pol (NL) & Mike Liadouze (FR) - avril 2026
Musique: Shimmer - Meghan Trainor
Traduit par : Linda Grainger, Fribourg
Intro : 16 temps

Séquence : ABA-ABA-AaBAA

Partie A: 32 temps

Step Lock, Lock Step, Forward Rock, Sailor $\frac{1}{2}$ Turn Left

- 1-2 Pas droit devant vers la diagonale droite, lock le pied gauche derrière le pied droit et pop le genou droit (1 :30)
- 3&4 Pas droit devant vers la diagonale droite, lock le pied gauche derrière le pied droit, pas droit devant vers la diagonale droite (1 :30)
- 5-6 Rock le pied gauche devant, revenir sur le pied droit
- 7&8 Pivoter $\frac{1}{2}$ tour à gauche et pas gauche derrière, pas droit près du pied gauche, pas gauche devant (6 :00)

Step, Hitch, Run Forward, Forward Rock, Out-Out, Ball Cross

- 1-2 Pas droit devant sur l'avant du pied, hitch le genou gauche et cliquer les doigts vers le bas
- 3&4 Trois petits pas devant -gauche-droit-gauche
- 5-6 Rock le pied droit devant, revenir sur le pied gauche
- &7&8 Pas droit à droite, pas gauche à gauche, ramener le pied droit près du pied gauche, croiser le pied gauche devant le pied droit**

**** Step Change/RESTART (a) :** A la 6ème répétition de la Partie A

&7-8 Pas droit à droite, pas gauche à gauche, toucher le pied droit près du pied gauche

Side Step-Drag, Together-Kick, Syncopated Jazzbox, Side steps R-L, $\frac{1}{4}$ Turn Right

- 1-2 Pas droit un grand pas à droite et drag le pied gauche vers le pied droit, pas gauche près du pied droit et kick le pied droit à droite
- 3-4&5 Croiser le pied droit devant le pied gauche, pas gauche derrière, pas droit à droite, croiser le pied gauche devant le pied droit
- 6-7 Pas droit à droite (tourner le corps vers la diagonale droite), pas gauche à gauche (tourner le corps vers la diagonale gauche)
- 8 Pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et pas droit devant (9 :00)

$\frac{1}{2}$ Turn Right, Point Back, Body Roll, Step Back, Side, Point Behind, Side, Point, $\frac{1}{2}$ Turn Left

- 1-2 Pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite, pointer le pied gauche derrière vers la diagonale gauche et faire un body roll vers le bas en transférant le poids sur le pied gauche (12 :00)
- &3-4 Ramener le pied droit près du pied gauche, pas gauche à gauche, pointer le pied droit derrière le pied gauche
- 5-6 Pas droit à droite, pointer le pied gauche derrière le pied droit
- 7-8 Dérouler $\frac{1}{2}$ tour à gauche sur 2 temps (le poids termine sur le pied gauche) (6 :00)

RESTART : **Step Change (a) :

A la 6ème répétition de la Partie A : Danser 15 temps, après le temps &7, remplacer le temps &8 avec

&7 Pas droit à droite, pas gauche à gauche

8 Toucher le pied droit près du pied gauche

Partie B: 32 temps

Step Forward-Sweep, Step Forward, $\frac{1}{2}$ Turn Right, Snap, Crown, 5th Arm Position

- 1-2 Pas droit devant, sweep le pied gauche d'arrière en avant
- 3-4 Pas gauche devant, pivoter $\frac{1}{2}$ tour à droite (le poids reste sur le pied gauche), cliquez les doigts de la main droite près de la hanche -'Divas' (12 :00)
- 5 'Queens' -faire semblant de mettre une couronne,
- 6 Avec les bras dans 5^{ème} position de ballet lever sur la pointe des pied -'Ballerinas'
- 7-8 Sur 2 temps ramener les bras et les talons vers le bas et en transférant le poids sur le pied gauche

Step Forward, Sweep, Rock Forward, $\frac{1}{2}$ Turn Left, Full Turn Left

- 1-2 Pas droit devant, sweep le pied gauche d'arrière en avant
- 3-4 Rock le pied gauche devant, revenir sur le pied droit
- 5-6 Pivoter $\frac{1}{2}$ tour à gauche et pas gauche devant, pivoter $\frac{1}{2}$ tour à gauche sur le pied gauche et kick le pied droit derrière (petit arabesque)
- 7-8 Posez le pied droit au sol et pivoter $\frac{1}{2}$ tour à gauche, pas gauche devant (6 :00)

$\frac{1}{4}$ Turn Left, Point & Snap, Side Point & Snap, Pivot $\frac{1}{2}$ Turn Left, Walk Forward

- 1-2 Pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à gauche - pas droit à droite et cliquer les doigts de la main droite en haut vers la diagonale gauche, pointer le pied gauche derrière le pied droit et cliquer les doigts de la main droite en bas vers la diagonale droite (3 :00)
- 3-4 Pas gauche à gauche et cliquer les doigts de la main gauche en haut vers la diagonale droite, pointer le pied droit derrière le pied gauche et claquez les doigts de la main gauche en bas vers la diagonale droite
- 5-6 Pas droit devant, pivoter $\frac{1}{2}$ tour à gauche et poids sur le pied gauche (9 :00)
- 7-8 Pas droit devant, pas gauche devant

Side Point & Snap, Side Point & Snap, Run $\frac{3}{4}$ Turn Right

- 1-2 Pas droit à droite et cliquer des doigts des deux mains en haut vers la diagonale gauche, pointer le pied gauche derrière le pied droit et cliquer les doigts des deux mains en bas vers la diagonale droite
- 3-4 Pas gauche à gauche et cliquer les doigts des deux mains en haut vers la diagonale droite, pointer le pied droit derrière le pied gauche et cliquer les doigts des deux mains en bas vers la diagonale gauche
- 5& Pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et pas droit devant, ramener le pied gauche près du pied droit
- 6& Pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et pas droit devant, ramener le pied gauche près du pied droit
- 7-8 Pivoter $\frac{1}{4}$ de tour à droite et pas droit devant, croiser le pied gauche derrière le pied droit et pop le genou droit (6 :00)