

Get Up, Get Down

Choreograaf : Ria Vos & Karl-Harry Winson
Soort Dans : 4 wall line dance
Niveau : Intermediate
Tellen : 64
Info : Intro 32 tellen harde beat
Muziek : "Don't Worry" by Madcom ft. Dalton (single)

Side, Drag, Ball Cross, 2x ¼ Turn R, Touch/Dip, 2x ¼ Turn L

1 RV grote stap opzij
2 LV sleep bij
& LV stap op bal voet naast
3 RV kruis over
4 LV ¼ rechtsom, stap achter
5 RV ¼ rechtsom, stap opzij
6 LV tik naast (zak iets door knieën)
7 LV ¼ linksom, stap voor
8 RV ¼ linksom, stap opzij

Behind, Hold, Ball Cross, Monterey ½ Turn R, Kick & Heel

1 LV kruis achter
2 rust
& RV stap op bal voet opzij
3 LV kruis over
4 RV tik opzij
5 RV ½ rechtsom, stap naast
6 LV tik opzij
7 LV kick voor
& LV stap achter
8 RV tik hak voor, leun iets naar achter

Rock Fwd Recover, Recover, Scuff Hitch ¼ Turn R, Side, Drag, & Walk x2

1 RV rock voor
2 LV gewicht terug
3 RV gewicht terug
& LV scuff naast
4 LV ¼ rechtsom, hitch
5 LV grote stap opzij
6 RV sleep bij
& RV sluit
7 LV stap voor
8 RV stap voor

Rock Fwd Recover, Triple ¾ Turn L, Fwd, ½ Turn R, Shuffle ½ Turn R

1 LV rock voor
2 RV gewicht terug
3 LV ½ linksom, stap voor
& RV sluit aan
4 LV ¼ linksom, stap voor
5 RV stap voor
6 LV ½ rechtsom, stap achter
7 RV ¼ rechtsom, stap opzij
& LV sluit aan
8 RV ¼ rechtsom, stap voor

¼ Turn R Side, Hold, Ball Side Rock Recover, Behind Side Cross, Side, Hold

1 LV ¼ rechtsom, stap opzij
2 rust
& RV stap op bal voet naast
optie 2&: body roll
3 LV rock opzij
4 RV gewicht terug
5 LV kruis achter
& RV stap opzij
6 LV kruis over
7 RV stap opzij
8 rust

Ball Side Rock Recover, coaster, Fwd, ½ Turn R Hook, Shuffle Fwd

& LV stap op bal voet naast
optie 8&: body roll
1 RV rock opzij
2 LV gewicht terug
3 RV stap achter
& LV sluit
4 RV stap voor
5 LV stap voor
6 RV ½ rechtsom, hook voor
7 RV stap voor
& LV sluit aan
8 RV stap voor

Diag. L Fwd, Point Across, Diag. R Back, Point Behind, Out Out, Hold, & Side

1 LV stap links voor
2 RV tik gekruist over
L arm omhoog, R arm laag, draai lichaam rechts
3 RV stap rechts achter
4 LV tik gekruist achter
draai R arm naast het lichaam linksom en wijs omlaag
5 LV stap opzij (out)
6 RV stap opzij (out)
7 rust
& LV sluit
8 RV stap opzij

Cross Rock Recover, Rolling Vine L, Touch, Kick Ball Cross

1 LV rock gekruist over
2 RV gewicht terug
3 LV ¼ linksom, stap voor
4 RV ½ linksom, stap achter
5 LV ¼ linksom, stap opzij
6 RV tik naast
7 RV kick rechts voor
& RV stap op bal voet naast
8 LV kruis over

Begin opnieuw