

Get Up

Level: A: 32 c, B: 32 c, Tag1: 8 c, Tag2: 4 c 2 Wall, Intermediate

Choreographie: Vanesa Barambio

Musik: Up / Olly Murs fet. Demi Lovato

Ablauf: A, A, Tag1, B, B, Tag2, A, A, Tag1, B, B, A, A

Teil A

Section 1 Heel Switches, Kick, Hook, Kick, Coaster Step, Kick, Kick

- 1 + Re. Ferse vorn auftippen, RF neben LF stellen
- 2 + Li. Ferse vorn auftippen, LF neben RF stellen
- 3 + 4 RF nach vorn kicken, RF vor li. Bein anwinkeln, RF nach vorn kicken
- 5 + 6 RF nach hinten stellen, LF neben RF stellen, RF nach vorn stellen
- 7 – 8 LF 2x nach vorn kicken

Section 2 Back-Lock-Back, Coaster Step, Step Pivot ½ Turn R, Scissor Step

- 1 + 2 LF nach hinten stellen, RF vor LF kreuzen, LF nach hinten stellen
- 3 + 4 RF nach hinten stellen, LF neben RF stellen, RF nach vorn stellen
- 5 – 6 LF nach vorn stellen, ½ Drehung re. und RF abstellen
- 7 + 8 LF nach li. stellen, RF neben LF stellen, LF über RF kreuzen

Section 3 Syncopated Wave, diag. Slide, Stomp up, Toe Heel Toe ¼ Turn L, ½ Turn L Back, Side ¼ Turn L

- 1 + RF nach re. stellen, LF hinter RF kreuzen
- 2 + RF nach re. stellen, LF über RF kreuzen
- 3 – 4 RF großer Schritt schräg nach vorn, LF neben RF aufstampfen
- 5 + 6 Li Fußspitze nach li. drehen, li. Ferse nach li. drehen, Li Fußspitze mit einer ¼ Drehung li. nach li. drehen
- 7 – 8 ½ Drehung li. und RF nach hinten stellen, ¼ Drehung li. und LF nach li. stellen

Section 4 Vaudeville with kick, Coaster Step, Rock Step, Coaster Step

- 1 + 2 RF über LF kreuzen, LF etwas schräg nach hinten stellen, RF nach vorn kicken
- 3 + 4 RF nach hinten stellen, LF neben RF stellen, RF nach vorn stellen
- 5 – 6 LF nach vorn stellen, Gewicht zurück auf RF
- 7 – 8 LF nach hinten stellen, RF neben LF stellen, LF nach vorn stellen

Teil B

Section 1 Side, Together, Shuffle FWD, Side, Together, Shuffle Back

- 1 – 2 RF nach re. stellen, LF neben RF stellen
- 3 + 4 RF nach vorn stellen, LF an RF heransetzen, RF nach vorn stellen
- 5 – 6 LF nach li. stellen, RF an LF heransetzen
- 7 + 8 LF nach hinten stellen, RF an LF heransetzen, LF nach hinten stellen

Section 2 **Back, Back, Coaster Step, Shuffle FWD, Shuffle ½ TurnL**

- 1 – 2 RF Schritt nach hinten, LF Schritt nach hinten
3 – 4 RF nach hinten stellen, LF neben RF stellen, RF nach vorn stellen
5 + 6 LF nach vorn stellen, RF an LF herantreten, LF nach vorn stellen
7 + 8 RF mit einer ¼ Drehung li. nach li. stellen, LF an RF herantreten, RF mit einer ¼ Drehung li. nach hinten stellen

Section 3 **Rock Step ½ Turn L, Step ½ Turn L, Vaudeville L +R, Stomp, Heel Grind ¼ Turn R**

- 1 + 2 ½ Drehung li. u. LF nach vorn stellen, Gewicht zurück auf RF, ½ Drehung li. und LF nach vorn stellen
3 + 4 RF über LF kreuzen, LF etwas schräg nach hinten stellen, re. Ferse nach vorn auf tippen
+ 5 + 6 RF neben LF stellen, LF über RF kreuzen, RF etwas schräg nach hinten stellen, li. Ferse nach vorn auf tippen
+ 7 – 8 LF neben RF stellen, RF neben LF aufstampfen, re. Fußspitze nach re. drehen und dabei eine ¼ Drehung re.

Section 4 **Coaster Step, Pivot ½ Turn R, Shuffle ¼ Turn R, Syncopated V-Step**

- 1 + 2 RF nach hinten stellen, LF neben RF stellen, RF nach vorn stellen
3 – 4 LF nach vorn stellen, ½ Drehung re. auf beiden Ballen, RF abstellen
5 + 6 LF mit einer ¼ Drehung li. nach li. stellen, RF neben LF stellen, LF nach li. stellen
+ 7 + 8 RF schräg nach vorn stellen, LF nach li. stellen, RF schräg nach hinten stellen, LF neben RF stellen

Tag 1

Section 1 **Stomp, Heel Grind, Coaster Step, R + L**

- 1 – 2 RF nach vorn aufstampfen, re. Fußspitze nach re. drehen
3 – 4 RF nach hinten stellen, LF neben RF stellen, RF nach vorn stellen
5 – 6 LF nach vorn aufstampfen, li. Fußspitze nach li. drehen
7 – 8 LF nach hinten stellen, RF neben LF stellen, LF nach vorn stellen

Tag 2

Section 1 **Stomp up RF 4x**

- 1 – 4 RF 4 x neben LF aufstampfen

Tanz beginnt von vorne

Und immer daran denken, Tanzen macht Spaß