

GET UP, GET DOWN

Choreograaf:	Ria Vos & Karl-Harry Winson
Muren:	4
Niveau:	2
Tellen:	64
Muziek:	Madcon feat. Dalton - Don't Worry
Intro:	32 tellen vanaf de heavy beat

1. STEP 1 – 8 :

SIDE, DRAG, BALL-CROSS, ¼ TURN R., ¼ TURN R., TOUCH/DIP, ¼ TURN L., ¼ TURN L.

- 1.2. RV grote stap opzij, LV sleep tot naast RV
&.3.4. LV stap naast RV, RV stap gekruist voor LV, draai ¼ rechtsom en LV stap achter
5.6. draai ¼ rechtsom en RV stap opzij, LV tik naast RV en zak hierbij iets door de knieën
7.8. LV stap ¼ linksom, draai ¼ door en RV stap opzij [12]

2. STEP 9 – 16:

BEHIND, HOLD, BALL-CROSS, ½ MONTEREY TURN R., KICK-&-HEEL/LEAN BACK

- 1.2. LV stap gekruist achter RV, rust
&.3. RV stap opzij, LV stap gekruist voor RV
4.5.6. RV tik opzij, draai ½ rechtsom en RV stap naast LV, LV tik opzij
7.&.8. LV schop voor, LV stap achter, RV tik hak voor en leun iets naar achter met bovenlichaam [6]

3. STEP 17 – 24:

ROCK FWD/BACK, STEP, SCUFF-HITCH ¼ TURN R., SIDE, DRAG, & WALK, WALK

- 1.2. breng gewicht naar voor (laat tenen zakken), breng gewicht naar achter (tenen omhoog)
3.&.4. RV stap voor, LV veeg hak over de vloer naast RV, til L-knie op en draai ¼ rechtsom
5.6. LV grote stap opzij, RV sleep tot naast LV
&.7.8. RV stap naast LV, LV stap voor, RV stap voor [9]

4. STEP 25 – 32:

ROCK STEP, TRIPLE ¼ TURN L., STEP, ½ TURN R., SHUFFLE ½ TURN R.

- 1.2. LV zet voor, gewicht terug op RV
3.&.4. LV stap ¼ linksom naast RV, RV stap ¼ door, LV stap ¼ door
5.6. RV stap voor, draai ½ rechtsom en LV stap achter
7.&.8. RV stap ¼ rechtsom, LV sluit bij RV, RV stap ¼ door [12]

5. STEP 33 – 40:

¼ TURN R., HOLD, BALL-SIDE ROCK, BEHIND-SIDE-CROSS, SIDE, HOLD

- 1.2. draai ¼ rechtsom en LV stap opzij, rust (optie: start bodyroll l.)
&.3.4. RV stap naast LV (optie: end bodyroll), LV zet opzij, gewicht terug op RV
5.&.6. LV stap gekruist achter RV, RV stap opzij, LV stap gekruist voor RV
7.8. RV stap opzij, rust (optie: start bodyroll r.) [3]

6. STEP 41 – 48:

BALL-SIDE ROCK, COASTER STEP, STEP, ½ TURN R. WITH HOOK, SHUFFLE

- &.1.2. LV stap naast RV (optie: end bodyroll), RV zet opzij, gewicht terug op LV
3.&.4. RV stap achter, LV stap naast RV, RV stap voor
5.6. LV stap voor, draai ½ rechtsom en kruis RV voor L-been
7.&.8. RV stap voor, LV sluit bij RV, RV stap voor [9]

7. STEP 49 – 56:

DIAGONAL STEP, POINT, DIAGONAL BACK, POINT BEHIND, OUT-OUT, HOLD, & SIDE

- 1.2. LV stap diagonaal links voor, RV tik gekruist voor LV (L-arm omhoog, R-arm omlaag, draai bovenlichaam iets naar rechts)
3.4. RV stap achter op diagonaal, LV tik gekruist achter RV (draai R-arm in een circle naar schouder hoogte en eindig omlaag)
5.6. LV stap opzij, RV stap opzij
7.&.8. rust, LV stap naast RV, RV stap opzij [9]

8. STEP 57 – 64:

CROSS ROCK, FULL TURN L., TOUCH, KICK-BALL-CROSS

- 1.2. LV zet gekruist voor RV, gewicht terug op RV
3.4.5.6. LV stap ¼ linksom, draai ¼ door en RV stap achter, draai ¼ door en LV stap opzij, RV tik naast RV
7.&.8. RV schop voor op R-diagonaal, RV stap naast LV, LV stap gekruist voor RV [9]