

Get Up And Dance

Choreografie : Sue Smyth (Mei 2015)

Soort dans : 2 muurs linedans

Niveau : Improver

Tellen : 48

Intro: 16 tellen

www.allcountry.eu

Muziek : Beautiful Life

Artiest : Nathan Carter

Tempo : 100 BPM

Vertaling: All Country

Koop muziek iTunes: [Beautiful Life - Nathan Carter](#)

Optie:

Na de intro van 16 tellen zijn er nog eens

16 tellen waar hij zingt "Get Up".

Als optie kun je hier de volgende pasjes doen:

Walk Fwd On Rlr, Kick Left, Walk Back On Lrl, Touch R Beside Left (2x)

1-3 Loop voor R,L,R

4 LV kick voor

5-7 Loop achter L,R,L

8 RV tik teen naast LV

9-16 Herhaal 1 t/m 8

Step Right Fwd Touch, Step Left Fwd, Touch, Point R Fwd, Side, R Cross Shuffle

1 RV stap diagonaal rechts voor

2 LV tik naast RV, armen hoog en klik vingers

3 LV stap diagonaal links voor

4 RV tik naast LV, armen hoog en klik vingers

5 RV tik teen gekruist voor LV

6 RV tik teen opzij

7 RV stap gekruist voor LV

& LV stap opzij

8 RV stap gekruist voor LV

Hinge ¼ Turn R, Cross Shuffle, R Kickball Cross, R Side Rock Cross

1 LV stap opzij

2 RV 1/4 draai rechtsom, stap opzij (03.00)

3 LV stap gekruist voor RV

& RV stap opzij

4 LV stap gekruist voor RV

5 RV kick voor

& RV stap naast LV

6 LV stap gekruist voor RV

7 RV rock opzij

& LV gewicht terug

8 RV stap gekruist voor LV

Sway Left Sway Right, Pivot ½ Turn Left, Sway Right Sway Left Pivot ½ Turn Right

1 LV stap opzij, sway heupen links

2 Sway heupen rechts (Gewicht op RV)

3 LV gewicht terug

4 LV op bal v.d. voet 1/2 draai linksom en RV tik teen naast LV

5 RV stap opzij, sway heupen rechts

6 Sway heupen links (Gewicht op LV)

7 RV gewicht terug

8 RV op bal v.d. voet 1/2 draai rechtsom en LV zwaai voor (03.00)

Syncopated Jazz Box, Point Right Fwd, Side, Toe Switches

1 LV stap gekruist voor RV

2 RV stap achter

& LV stap opzij

3 RV stap gekruist voor LV

4 LV stap opzij

5 RV tik teen gekruist voor LV

6 RV tik teen opzij

& RV stap naast LV

7 LV tik teen opzij

& LV stap naast RV

8 RV tik teen opzij

Walk Fwd R L, Step Pivot ½ Turn Left, Chasse Left, Chasse ¼ Turn Right (The Start Of A Turning Box Step)

1 RV stap voor

2 LV stap voor

3 RV stap voor

& RV+LV 1/2 pivot turn linksom (09.00)

4 RV stap voor

5 LV stap opzij

& RV stap naast LV

6 LV stap opzij

7 RV 1/4 draai rechtsom, stap opzij (12.00)

& LV stap naast RV

8 RV stap opzij

Chasse ¼ Turn Left, Chasse ¼ Turn Right (Second Part Of Turning Box Step), Cross, Side, Behind, Side, Cross

1 LV 1/4 draai rechtsom, stap opzij ((03.00)

& RV stap naast LV

2 LV stap opzij

3 RV 1/4 draai rechtsom (06.00)

& LV stap naast RV

4 RV stap opzij

5 LV stap gekruist voor RV

6 RV stap opzij

7 LV stap gekruist achter RV

& RV stap opzij

8 LV stap gekruist voor RV

Begin opnieuw

Einde:

Doe op tel 4 van het 3e blokje

RV 1/4 draai rechtsom, stap voor

om op de beginmuur te eindigen.