

Get Up

Choreograaf : Marja Urgert & Marianne v/d Toorn Vrijthoff (Juli 2019)
Type dans : 4 wall line dance
Niveau : Intermediate
Tellen : 32
Muziek : **Get Up "By" Captain Jack**
: marja42@kpnmail.nl / mvdtoornvrijthoff@gmail.com



Intro: 32 Tellen

Side Rock, Recover, Kick & Point, Jazz Box Cross

- 1 RV rock opzij
- 2 LV gewicht terug
- 3 RV kick voor
- & RV stap naast LV
- 4 LV tik teen opzij
- 5 LV kruis over RV
- 6 RV stap achter
- 7 LV stap opzij
- 8 RV kruis over LV

1/4 Turn R, Side, Cross, Hold, & Cross Behind, Hold, & Cross Rock, Recover

- 1 LV 1/4 draai R-om stap achter (3:00)
- 2 RV stap opzij
- 3 LV kruis over RV
- 4 Rust
- & RV stap opzij
- 5 LV kruis achter RV
- 6 Rust
- & RV stap opzij
- 7 LV rock gekruist over RV
- 8 RV gewicht terug

& Cross, Hold, & Behind, Hold, & Cross Rock, Recover, Chasse 1/4 Turn R

- & LV stap opzij
- 1 RV kruis over LV
- 2 Rust
- & LV stap opzij
- 3 RV kruis achter LV
- 4 Rust
- & LV stap opzij
- 5 RV rock gekruist over LV
- 6 LV gewicht terug
- 7 RV stap opzij
- & LV sluit aan
- 8 RV 1/4 draai R-om stap voor (6:00)

Kick & Point, Sailor 1/4 Turn R, Hip Bumps, Step fwd,

Pivot 1/2 Turn L

- 1 LV kick voor
- & LV stap naast RV
- 2 RV tik teen opzij
- 3 RV 1/4 draai R-om kruis achter LV (9:00)
- & LV stap naast RV
- 4 RV stap voor
- 5 LV tik teen voor duw heupen naar voor
- & duw heupen naar achter
- 6 LV duw heupen naar voor (gew op LV)
- 7 RV stap voor
- 8 1/2 draai L-om (3:00)

Begin Opnieuw