

# Get Up, Get Down

Choreograaf : Ria Vos & Karl-Harry Winson (Juli 2015)  
Type dans : 4 wall line dance  
Niveau : Intermediate  
Tellen : 64  
Muziek : **Don't Worry "By" Madcon Feat. Dalton (Single)**  
: [marja42@telfort.nl](mailto:marja42@telfort.nl)



Intro: 32 Tellen vanaf de harde beat

## Side, Drag, Ball-Cross, 1/4 R, 1/4 R, Touch/Dip, 1/4 L, 1/4 L

- 1 RV grote stap rechts opzij
- 2 LV sleep bij
- & LV stap op de bal van de voet naast RV
- 3 RV kruis over LV
- 4 1/4 rechtsom, stap LV achter (3)
- 5 1/4 rechtsom, stap RV rechts opzij (6)
- 6 LV zak iets door de knieën, tik LV naast RV
- 7 1/4 linksom, stap LV voor (3)
- 8 1/4 linksom, stap RV rechts opzij (12)

## Behind, Hold, Ball-Cross, Monterey 1/2 Turn R, Kick & Heel/Lean Back

- 1 LV kruis achter RV
- 2 Rust
- & RV stap op de bal van de voet rechts opzij
- 3 LV kruis over RV
- 4 RV tik teen rechts opzij
- 5 1/2 rechtsom, stap RV naast LV (6)
- 6 LV tik teen links opzij
- 7 LV kick voor
- & LV stap achter
- 8 RV tik hak voor (leun iets naar achter)

## Rock Fwd-Back, Step, Scuff-Hitch 1/4 R, Side, Drag, & Walk, Walk

- 1 RV rock voor (teen LV omlaag)
- 2 LV rock achter (teen RV omhoog)
- 3 RV stap voor
- & LV scuff naast RV
- 4 LV til knie op en maak een 1/4 rechtsom (9)
- 5 LV grote stap links opzij
- 6 RV sleep bij
- & RV stap naast LV
- 7 LV stap voor
- 8 RV stap voor

## Rock Fwd, Triple 3/4 Turn L, Step Fwd, 1/2 Turn R, Shuffle 1/2 Turn R

- 1 LV rock voor
- 2 gewicht terug op RV
- 3&4 shuffle 3/4 draai linksom L,R,L (12)
- 5 RV stap voor
- 6 1/2 rechtsom, stap LV achter
- 7&8 shuffle 1/2 draai rechtsom R,L,R (12)

## 1/4 R Side, Hold, Ball-Side Rock, Behind-Side-Cross, Side, Hold

- 1 1/4 rechtsom, stap LV links opzij (3)
- 2 Rust (Optie: Start Bodyroll linksom)
- & RV stap op de bal van de voet naast LV (Optie: Eind Bodyroll)
- 3 LV rock links opzij
- 4 gewicht terug op RV
- 5 LV kruis achter RV
- & RV stap rechts opzij
- 6 LV kruis over RV
- 7 RV stap rechts opzij
- 8 Rust (Optie: Start Bodyroll rechtsom)

## Ball-Side Rock, Coaster Step, Step Fwd, 1/2 R Hook, Shuffle Fwd

- & LV stap op de bal van de voet naast RV (Optie: Eind Bodyroll)
- 1 RV rock rechts opzij
- 2 gewicht terug op LV
- 3 RV stap achter
- & LV stap naast RV
- 4 RV stap voor
- 5 LV stap voor
- 6 1/2 rechtsom, haak RV voor L-been (9)
- 7 RV stap voor
- & LV sluit aan naast RV
- 8 RV stap voor

## Diagonal Fwd Step, Point, Diagonal Back Step, Point Behind, Out-Out, Hold, & Side

- 1 LV stap diagonaal links voor
- 2 RV tik teen voor LV (L arm omhoog, R arm omlaag, draai bovenlichaam naar rechts)
- 3 RV stap diagonaal rechts achter
- 4 LV tik teen achter RV (draai R arm omhoog tot schouderhoogte en omlaag)
- 5 LV stap links opzij
- 6 RV stap rechts opzij
- 7 Rust
- & LV stap naast RV
- 8 RV stap rechts opzij

## Cross Rock, Full Turn L, Touch, Kick-Ball-Cross

- 1 LV rock gekruist over RV
- 2 gewicht terug op RV
- 3 1/4 linksom, stap LV voor (6)
- 4 1/2 linksom, stap RV achter (12)
- 5 1/4 linksom, stap LV links opzij (9)
- 6 RV tik teen naast LV
- 7 RV kick diagonaal rechts voor
- & RV stap naast LV
- 8 LV kruis over RV