

U Get Me Up, U Get Me Down

Choreograaf : Wil Bos & Esmeralda v.d. Pol (Sep 2015)
Type dans : 4 wall line dance
Niveau : Intermediate
Tellen : 64
Muziek : Maria "By" Faydee (single)
: marja42@telfort.nl



Intro: 64 Tellen

Fwd Rock Recover, & Pivot 1/2 Turn R, Cross Samba x2

1 RV rock voor
2 gewicht terug op LV
& RV stap naast LV
3 LV stap voor
4 1/2 draai rechtsom (6)
5 LV kruis over RV
& RV rock rechts opzij
6 gewicht terug op LV
7 RV kruis over LV
& LV rock links opzij
8 gewicht terug op RV

Cross Rock Recover, & Cross Side, Coaster 1/4 Turn R, Pivot 3/4 Turn R

1 LV rock gekruist over RV
2 gewicht terug op RV
& LV stap naast RV
3 RV kruis over LV
4 LV stap links opzij
5 RV 1/4 rechtsom, stap RV achter (9)
& LV stap naast RV
6 RV stap voor
7 LV stap voor
8 3/4 draai rechtsom (gew op RV) (6)

Side, Hold, & Chassé, Cross Rock Fwd Recover, Triple 1/2 Turn R

1 LV stap links opzij
2 Rust
& RV stap naast LV
3 LV stap links opzij
& RV sluit aan naast LV
4 LV stap links opzij
5 RV rock gekruist over LV
6 gewicht terug op LV
7&8 triple 1/2 draai rechtsom, R,L,R (12)

Cross, Hold, & Rock Back Recover, Full Turn R, Shuffle Fwd

1 LV kruis over RV
2 Rust
& 1/4 draai linksom, stap RV achter (9)
3 LV rock achter
4 gewicht terug op RV
5 1/2 draai rechtsom, stap LV achter (3)
6 1/2 draai rechtsom, stap RV voor (9)
7 LV stap voor
& RV sluit aan naast LV
8 LV stap voor

Mambo Fwd, Coaster, Side Rock Recover Cross, 1/4 Turn R x2

1 RV rock voor
& gewicht terug op LV
2 RV stap achter
3 LV stap achter
& RV stap naast LV
4 LV stap voor
5 RV rock rechts opzij
& gewicht terug op LV
6 RV kruis over LV
7 1/4 rechtsom, stap LV achter (12)
8 1/4 rechtsom, stap RV rechts opzij (3)

Vaudeville, & Cross Shuffle, Side, Touch, Scissor

1 LV stap links opzij
& RV stap iets opzij
2 LV tik hak voor
& LV stap naast RV
3 RV kruis over LV
& LV stap links opzij
4 RV kruis over LV
5 LV stap links opzij
6 RV tik teen naast LV
7 RV stap rechts opzij
& LV stap naast RV
8 RV kruis over LV

Side Rock Recover, 1/2 Turn L Together, Side Rock Recover, Cross Shuffle, Side Mambo Fwd

1 LV rock links opzij
2 gewicht terug op RV
& 1/2 draai linksom, stap LV naast RV (9)
3 RV rock rechts opzij
4 gewicht terug op LV
5 RV stap rechts opzij
& LV stap naast RV
6 RV kruis over LV
7 LV rock links opzij
& gewicht terug op RV
8 LV stap voor

Fwd Rock Recover, 1/4 Turn R Side, Point, Hold, 1/4 Turn L Fwd, Fwd, Full Spiral Turn, Shuffle Fwd

1 RV rock voor
2 gewicht terug op LV
& 1/4 draai rechtsom, stap RV rechts opzij (12)
3 LV tik teen links opzij
4 Rust
& 1/4 draai linksom, stap LV voor (9)
5 RV stap voor
6 hele draai linksom, haak LV voor R-been
7 LV stap voor
& RV sluit aan naast LV
8 LV stap voor