



Get Down

Chorégraphes : Daren Bailey & Lana Williams
 Source : WCDF
 Type de danse : Danse de ligne, 4 murs
 Catégorie : Social
 Comptes : 32
 BPM : 110 (F)
 Musique : "Get Down On It" par Kool & The Gang

Intro : 48 temps

SLIDE, STEP, HEEL BOUNCES X2, SLIDE, TOUCH, KICK BALL STEP

- 1 PD grand pas à D
- 2 PG pas à côté du PD
- & Plier les deux genoux et relever talons
- 3 Abaisser talons
- & Plier les deux genoux et relever talons
- 4 Abaisser talons

- 5 PG grand pas à G
- 6 PD pointer à côté du PG
- 7 PD kick en avant
- & PD pas à côté du PG
- 8 PG pas en avant

STEP, HEEL SWIVEL ½ TURN, COASTER STEP, WALK, WALK, HEEL FWD. CLAP FRONT, TOE BACK CLAP BACK

- 9 PD pas en avant
- & PG twist talon vers PD, ¼ tour à G
- 10 PD twist talon à D, ¼ tour à G (6.00)
- 11 PG pas en arrière
- & PD rejoindre à côté du PG
- 12 PG pas en avant

- 13 PD pas en avant
- 14 PG pas en avant
- 15 PD talon en avant & clap devant
- 16 PD pointer en arrière & clap en arrière

LOCK FORWARD, STEP, ¼ TURN, HEEL, TOE, HEEL, TOE

- 7 PD pas en avant
- & PG lock derrière PD
- 18 PD pas en avant
- 19 PG pas en avant
- 20 ¼ tour à D, PD pas à D (9.00)

- 21 pointer talon G devant PD
- 22 pointer à G
- 23 pointer talon G devant PD
- 24 pointer à G

CROSS, TOUCH, CROSS, TOUCH, SAILOR STEP, CROSS BEHIND, JUMP OUT, JUMP TOGETHER

- 25 PG croiser devant PD
- 26 PD pointer à D
- 27 PD croiser devant PG
- 28 PG pointer à G

- 29 PG croiser derrière PD
- & PD pas à D
- 30 PG pas à G
- & PD croiser derrière PG
- 31 Sauter avec les 2 pieds écartés
- 32 Sauter avec les 2 pieds joints

Association for
Country & Western Dance Belgium