



Get Up, Get Down

Chorégraphes : Ria Vos & Karl-Harry Winson
 Source : ACWDB
 Type de danse : Danse de ligne, 4 murs
 Niveau : Intermediare
 Comptes : 64
 BPM : 123 (Non-country)
 Musique : "Don't Worry" par Madcom ft. Dalton

SIDE, DRAG, BALL CROSS, 2x ¼ TURN R, TOUCH/DIP, 2x ¼ TURN R

1 PD grand pas à D
 2 PG rejoindre
 & PG pas sur place
 3 PD croiser devant
 4 ¼ de tour à D, PG pas en arrière
 5 ¼ de tour à D, PD pas à D
 6 PG pointer à côté du PD (plier genoux)
 7 ¼ de tour à G, PG pas en avant
 8 ¼ de tour à G, PD pas à D

BEHIND, HOLD, BALL CROSS, MONTEREY ½ TURN R, KICK & HEEL

9 PG croiser derrière
 10 Pause
 & PD pas à D
 11 PG croiser devant
 12 PD pointer à G
 13 ½ tour à D, PD rejoindre
 14 PG pointer à G
 15 PG kick en avant
 & PG pas en arrière
 16 PD talon devant (se pencher vers l'arrière)

ROCK FWD RECOVER, SCUFF HITCH ¼ TURN R, SIDE, DRAG, & WALK x2

17 PD rock en avant (sur pointes)
 18 PG reprendre appui (relever pointes)
 19 PD pas en avant
 & PG scuff
 20 ¼ de tour à D, PG hitch
 21 PG pas grand pas à G
 22 PD rejoindre
 & PD rejoindre
 23 PG pas en avant
 24 PD pas en avant

ROCK FWD RECOVER, TRIPLE ¾ TURN L, FWD, ½ TURN R, SHUFFLE ½ TURN R

25 PG rock en avant
 26 PD reprendre appui
 27 ¼ de tour à G, PG pas à G
 & ¼ de tour à G, PD rejoindre
 28 ¼ de tour à G, PG pas en avant
 29 PD pas en avant
 30 ½ tour à D, PG pas en arrière
 31 ½ tour à D, PD pas en avant
 & PG rejoindre
 32 PD pas en avant

¼ TURN R SIDE, HOLD, BALL SIDE ROCK RECOVER, BEGIND SIDE CROSS, SIDE, HOLD

33 ¼ de tour à D, PG pas à G
 34 Pause (Option = démarrer body roll G)
 & PD rejoindre (finir body roll)
 35 PG rock à G
 36 PD reprendre appui
 37 PG croiser derrière
 & PD pas à D
 38 PG croiser devant
 39 PD pas à D
 40 Pause (démarrer body roll D)

BALL SIDE ROCK RECOVER, COASTER, FWD, ½ TURN R HOOK, SHUFFLE FWD

& PG rejoindre (finir body roll)
 41 PD rock à D
 42 PG reprendre appui
 43 PD pas en arrière
 & PG rejoindre
 44 PD pas en avant
 45 PG pas en avant
 46 ½ tour à D, PD hook
 47 PD pas en avant
 & PG rejoindre
 48 PD pas en avant

DIAG. L FWD, POINT ACROSS, DIAG. R BACK, POINT BEHIND, OUT, OUT, HOLD & SIDE

49 PG pas en diag. en avant
 50 PD pointer devant PG (bras G en l'air, bras D en bas; corps vers la D)
 51 PD pas en diag. arrière
 52 PG pointer derrière (dessiner un cercle avec le bras D et finir pointé vers le bas)
 53 PG pas à G (out)
 54 PD pas à D (out)
 55 Pause
 & PG rejoindre
 56 PD pas à D

CROSS ROCK RECOVER, ROLLING VINE L, TOUCH, KICK BALL CROSS

57 PG rock croisé devant PD
 58 PD reprendre appui
 59 ¼ de tour à G, PG pas en avant
 60 ½ tour à G, PD pas en arrière
 61 ¼ de tour à G, PG pas à G
 62 PD pointer à côté du PG
 63 PD kick en avant
 & PD rejoindre
 64 PG croiser devant