



Get Up And Dance

Choreograaf : Sue Smyth
 Type dans : Four Wall Line Dance
 Niveau : Intermediate
 Tellen : 48
 BPM : 100
 Muziek : "Beautiful Life" by Nathan Carter

Intro: 16 tellen.

Tijdens de volgende 16 tellen als hij "Get Up" zingt kan je het volgende doen (optie):

- | | | |
|---|----|-------------|
| 1 | RV | stap voor |
| 2 | LV | kick voor |
| 3 | LV | stap achter |
| 4 | RV | tik naast |
| 5 | RV | stap voor |
| 6 | LV | kick voor |
| 7 | LV | stap achter |
| 8 | RV | tik naast |

STEP RIGHT FWD TOUCH, STEP LEFT FWD TOUCH, POINT R FWD, SIDE, R CROSS SHUFFLE

- | | | |
|---|----|-----------------------------------|
| 1 | RV | stap diagonaal R voor |
| 2 | LV | tik naast, knip vingers/hef armen |
| 3 | LV | stap diagonaal L voor |
| 4 | RV | tik naast, knip vingers/hef armen |
| 5 | RV | tik tenen kruis over |
| 6 | RV | tik opzij |
| 7 | RV | stap kruis over |
| & | LV | stap opzij |
| 8 | RV | stap kruis over |

HINGE ¼ TURN R, CROSS SHUFFLE, R KICKBALL CROSS, R SIDE ROCK CROSS

- | | | |
|----|----------------------|-------------------|
| 9 | LV | stap opzij |
| 10 | ¼ draai rechtsom, RV | stap opzij (3:00) |
| 11 | LV | stap kruis over |
| & | RV | stap opzij |
| 12 | LV | stap kruis over |
| 13 | RV | kick voor |
| & | RV | sluit |
| 14 | LV | stap kruis over |
| 15 | RV | rock opzij |
| & | LV | gewicht terug |
| 16 | RV | stap kruis over |

SWAY LEFT SWAY RIGHT, PIVOT ½ TURN LEFT, SWAY RIGHT SWAY LEFT PIVOT ½ TURN RIGHT

- | | | |
|----|----------------------|---------------------------|
| 17 | LV | stap opzij, sway heupen L |
| 18 | | Sway heupen R |
| 19 | ½ draai linksom, LV | gewicht terug |
| 20 | RV | tik naast (900) |
| 21 | RV | stap opzij, sway heupen R |
| 22 | | Sway heupen L |
| 23 | ½ draai rechtsom, RV | gewicht terug |
| 24 | LV | sweep voor (3:00) |

SYNCOPATED JAZZ BOX, POINT RIGHT FWD, SIDE, TOE SWITCHES

- | | | |
|----|----|----------------------|
| 25 | LV | stap kruis over |
| 26 | RV | stap achter |
| & | LV | stap opzij |
| 27 | RV | stap kruis over |
| 28 | LV | stap opzij |
| 29 | RV | tik tenen kruis over |
| 30 | RV | tik opzij |
| & | RV | sluit |
| 31 | LV | tik opzij |
| & | LV | sluit |
| 32 | RV | tik opzij |

WALK FWD R L, STEP PIVOT ½ TURN LEFT, CHASSE LEFT, CHASSE ¼ TURN RIGHT (THE START OF A TURNING BOX STEP)

- | | | |
|----|----------------------|--------------------|
| 33 | RV | stap voor |
| 34 | LV | stap voor |
| 35 | RV | stap voor |
| & | ½ draai linksom, LV | stap voor |
| 36 | RV | stap voor (9:00) |
| 37 | LV | stap opzij |
| & | RV | sluit |
| 38 | LV | stap opzij |
| 39 | ¼ draai rechtsom, RV | stap opzij (12:00) |
| & | LV | sluit |
| 40 | RV | stap opzij |

CHASSE ¼ TURN LEFT, CHASSE ¼ TURN RIGHT (SECOND PART OF TURNING BOX STEP), CROSS SIDE BEHIND SIDE CROSS

- | | | |
|----|----------------------|-------------------|
| 41 | ¼ draai rechtsom, LV | stap opzij (3:00) |
| & | RV | sluit |
| 42 | LV | stap opzij |
| 43 | ¼ draai rechtsom, RV | stap opzij (6:00) |
| & | LV | sluit |
| 44 | RV | stap opzij |
| 45 | LV | stap kruis over |
| 46 | RV | stap opzij |
| 47 | LV | stap kruis achter |
| & | RV | stap opzij |
| 48 | LV | stap kruis over |

Ending: op tel 19-20 ¾ draai (12:00)