



# Get Up Get Down

Choreograaf : Ria Vos & Karl-Harry Winson  
 Bron : ACWDB  
 Type dans : Four Wall Line Dance  
 Niveau : Intermediate  
 Tellen : 64  
 BPM : 123 (Non-country)  
 Muziek : "Don't Worry" by Madcom ft. Dalton

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

1 RV stap grote stap opzij  
 2 LV sleep bij  
 & LV stap op bal van voet  
 3 RV stap kruis over  
 4 ¼ draai rechtsom, LV stap achter  
 5 ¼ draai rechtsom, RV stap opzij  
 6 LV tik naast (zak door knieën)  
 7 ¼ draai linksom, LV stap voor  
 8 ¼ draai linksom, RV stap opzij

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

9 LV stap kruis achter  
 10 Rust  
 & RV stap opzij  
 11 LV stap kruis over  
 12 RV tik opzij  
 13 ½ draai rechtsom, RV sluit  
 14 LV tik opzij  
 15 LV kick voor  
 & LV stap achter  
 16 RV tik hak voor (leun naar achter)

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

17 RV rock voor (teen neer)  
 18 LV gewicht terug (teen op)  
 19 RV stap voor  
 & LV scuff  
 20 ¼ draai rechtsom, LV hitch  
 21 LV stap grote stap opzij  
 22 RV sleep bij  
 & RV sluit  
 23 LV stap voor  
 24 RV stap voor

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

25 LV rock voor  
 26 RV gewicht terug  
 27 ¼ draai linksom, LV stap opzij  
 & ¼ draai linksom, RV sluit  
 28 ¼ draai linksom, LV stap voor  
 29 RV stap voor  
 30 ½ draai rechtsom, LV stap achter  
 31 ½ draai rechtsom, RV stap voor  
 & LV sluit  
 32 RV stap voor

## ¼ TURN R SIDE, HOLD, BALL SIDE ROCK RECOVER, BEHIND SIDE CROSS, SIDE, HOLD

33 ¼ draai rechtsom, LV stap opzij  
 34 Rust (optie = start body roll L)  
 & RV sluit op bal (end body roll)  
 35 LV rock opzij  
 36 RV gewicht terug  
 37 LV stap kruis achter  
 & RV stap opzij  
 38 LV stap kruis over  
 39 RV stap opzij  
 40 Rust (start body roll R)

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

& LV sluit (end body roll)  
 41 RV rock opzij  
 42 LV gewicht terug  
 43 RV stap achter  
 & LV sluit  
 44 RV stap voor  
 45 LV stap voor  
 46 ½ draai rechtsom, RV hook  
 47 RV stap voor  
 & LV sluit  
 48 RV stap voor

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

49 LV stap schuin voor  
 50 RV tik voor LV (L arm op, R arm neer; lichaam naar rechts)  
 51 RV stap schuin achter  
 52 LV tik achter (R arm draai naar schouderlevel en pointing neer)  
 53 LV stap opzij (out)  
 54 RV stap opzij (out)  
 55 Rust  
 & LV sluit  
 56 RV stap opzij

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

57 LV rock kruis over RV  
 58 RV gewicht terug  
 59 ¼ draai linksom, LV stap voor  
 60 ½ draai linksom, RV stap achter  
 61 ¼ draai linksom, LV stap opzij  
 62 RV tik naast  
 63 RV kick voor  
 & RV sluit  
 64 LV stap kruis over