

Get Up



Level: A: 32 c, B: 32 c, Tag1: 8 c, Tag2: 4 c 2 Wall, Intermediate
Choreographie: Vanesa Barambio
Musik: Up ! - Olly Murs; fet. Demi Lovato
Sequenz: AA, Tag 1, BB, Tag 2, AA, Tag 1, BB, AA / Ending

A (32):

2x Heel; Kick Hook Kick, Coaster Step, 2x Kick,

- 1&2 RF Ferse vorne aufsetzen, RF neben LF absetzen und LF Ferse vorne aufsetzen
&3&4 LF neben RF setzen und RF nach vorne kicken und vor linkes Bein anwinkeln und wieder nach vorn kicken
5&6 RF zurück setzen linken neben den rechten setzen und RF nach vorn absetzen
7-8 LF 2x nach vorn kicken

Shuffle back, Coaster Step, Step Pivot $\frac{1}{2}$, Scissor Step

- 1&2 LF zurück setzen rechten neben linken setzen und linken zurück
3&4 RF zurück setzen linken neben den rechten setzen und RF nach vorn absetzen
5-6 LF nach vorn stellen auf beiden ballen eine halbe rechts Drehung (6 Uhr)
7&8 LF nach links RF an linken ransetzen und linken über rechten absetzen

Syncopated Wave, diagonal Step, Stomp, Toe Heel Toe, Full Turn

- 1&2& RF nach rechts setzen, LF hinter rechten setzen, RF nach rechts setzen und den LF vor dem rechten absetzen
3-4 RF diagonal nach vorn absetzen linken daneben aufstampfen
5&6 LF (abwechseln) Spitze Ferse Spitze nach links drehen
7-8 2 x $\frac{1}{2}$ links Drehung

Vaudeville, Coaster Step, Rock Step, Coaster Step

- 1&2 RF über linken kreuzen, LF etwas nach hinten setzen und die rechte Ferse nach vorn aufsetzen
3&4 RF zurück setzen LF neben den rechten setzen und RF nach vorn absetzen
5-6 LF mit Gewicht nach vorn setzen, Gewicht zurück auf RF nehmen
7&8 LF nach hinten setzen RF daneben setzen und LF nach vorn stellen

B (32):

Side together, Shuffle forward, Side together Shuffle back,

- 1-2 RF nach rechts setzen LF neben RF absetzen
3&4 RF vor setzen LF ransetzen und RF vor setzen
5-6 LF nach links setzen RF neben LF absetzen
7&8 LF zurück setzen RF ransetzen und LF zurück setzen

Back, Back, Coaster Step, Shuffle FWD, Shuffle $\frac{1}{2}$ TurnL

- 1-2 RF Schritt nach hinten, LF Schritt nach hinten
- 3-4 RF nach hinten stellen, LF neben RF stellen, RF nach vorn stellen
- 5&6 LF nach vorn stellen, RF an LF herantreten, LF nach vorn stellen
- 7&8 RF mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung li. nach li. stellen, LF an RF herantreten, RF mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung li. nach hinten stellen

Rock Step $\frac{1}{2}$ Turn L, Step $\frac{1}{2}$ Turn L, Vaudeville L +R, Stomp, Heel Grind $\frac{1}{4}$ Turn R

- 1&2 $\frac{1}{2}$ Drehung li. u. LF nach vorn stellen, Gewicht zurück auf RF, $\frac{1}{2}$ Drehung li. und LF nach vorn stellen
- 3&4 RF über LF kreuzen, LF etwas schräg nach hinten stellen, re. Ferse nach vorn auftippen
- &5&6 RF neben LF stellen, LF über RF kreuzen, RF etwas schräg nach hinten stellen, li. Ferse nach vorn auftippen
- &7-8 LF neben RF stellen, RF neben LF aufstampfen, re. Fußspitze nach re. drehen und dabei eine $\frac{1}{4}$ Drehung re.

Coaster Step, Pivot $\frac{1}{2}$ Turn R, Shuffle $\frac{1}{4}$ Turn R, Syncopated V-Step

- 1&2 RF nach hinten stellen, LF neben RF stellen, RF nach vorn stellen
- 3-4 LF nach vorn stellen, $\frac{1}{2}$ Drehung re. auf beiden Ballen, RF abstellen
- 5&6 LF mit einer $\frac{1}{4}$ Drehung li. nach li. stellen, RF neben LF stellen, LF nach li. stellen
- &7&8 RF schräg nach vorn stellen, LF nach li. stellen, RF schräg nach hinten stellen, LF neben RF stellen

Tag 1 (Brücke): am Ende der zweiten und der sechsten Wand (nach den AA Teilen)

Stomp, Heel Grind, Coaster Step

- 1-2 RF nach vorn aufstampfen den Fuß auf der Ferse nach außen drehen
- 3&4 RF zurück setzen linken neben den rechten setzen und RF nach vorn absetzen
- 5-8 = 1-4 mit LF wiederholen

Tag 2 (Brücke): am Ende der vierten Wand (nach BB Teilen)

Stompen

- 1-4 RF 4x neben LF aufstampfen

Ending:

Am Ende des letzten ATeils RF einmal nach vorn stompen

Wieder von vorn beginnen und das Lächeln nicht vergessen

