

Get Up & Boogie

Choreograph: Frank Trace (Jan 2015)
Beschreibung: 32 Count, 4 Wall, Beginner
Musik: **Get Up And Boogie (That's Right)** – Silver Convention (105 BPM)
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 32 Takten

WALK, WALK, TRIPLE STEP FWD, ROCKING CHAIR

1, 2 2 Schritt nach vor (r - l)
3+4 Cha Cha nach vor (r - l - r)
5, 6 LF Schritt vor - RF etwas entlasten, Gewicht zurück auf RF
7, 8 LF Schritt zurück - RF etwas entlasten, Gewicht zurück auf RF

STEP ½ TURN R, TRIPLE STEP FWD, JAZZ BOX with ¼ TURN R, CROSS

1, 2 LF Schritt vor - ½ Rechtsdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf RF (6 Uhr)
3+4 Cha Cha nach vor (l - r - l)
5, 6 RF vor LF kreuzen, LF Schritt zurück
7, 8 ¼ Rechtsdrehung und RF Schritt nach rechts, LF vor RF kreuzen (9 Uhr)

POINT, TOUCH, POINT, BEHIND, SIDE, CROSS, TRIPLE STEP L

1, 2 Rechte Fußspitze rechts auftippen - nach rechts schauen, RF neben LF auftippen - nach vorn schauen
3, 4 Rechte Fußspitze rechts auftippen - nach rechts schauen, RF hinter LF kreuzen
5, 6 LF Schritt nach links, RF vor LF kreuzen
7+8 Cha Cha nach links (l - r - l)

BACK ROCK, STEP ½ TURN L, TOE STRUT FWD, TOE STRUT FWD

1, 2 RF Schritt zurück - LF etwas entlasten, Gewicht zurück auf LF
3, 4 RF Schritt vor - ½ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf LF (3 Uhr)
5, 6 RF Schritt vor - nur die Fußspitze aufsetzen, rechte Ferse absenken
7, 8 LF Schritt vor - nur die Fußspitze aufsetzen, linke Ferse absenken

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke: (nach Ende der 4. Runde - 12 Uhr)

TOE STRUT FWD, TOE STRUT FWD

1, 2 RF Schritt vor - nur die Fußspitze aufsetzen, rechte Ferse absenken
3, 4 LF Schritt vor - nur die Fußspitze aufsetzen, linke Ferse absenken

Quelle: www.get-in-line.de