

U Get Me Up, U Get Me Down

Choreographie: Wil Bos & Esmeralda v.d. Pol

Beschreibung: 64 count, 4 wall, intermediate line dance
Musik: Maria von Faydee
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 64 Taktschlägen

**Rock forward & step, pivot 1/2 r, Samba across l + r**

1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
 &3-4 Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links - 1/2 Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (6 Uhr)
 5&6 Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß
 7&8 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß

Rock across & cross, side, 1/4 turn r/coaster step, step, pivot 3/4 r

1-2 Linken Fuß über rechten kreuzen, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
 &3-4 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach links mit links
 5&6 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit rechts (9 Uhr) - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
 7-8 Schritt nach vorn mit links - 3/4 Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (6 Uhr)

Side, hold & side & side, rock across, shuffle back turning 1/2 r

1-2 Schritt nach links mit links - Halten
 &3 Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links
 &4 Wie &3
 5-6 Rechten Fuß über linken kreuzen, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
 7&8 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen, 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)

Cross, hold-1/4 turn l-rock back, 1/2 turn r, 1/2 turn r, shuffle forward

1-2 Linken Fuß über rechten kreuzen - Halten
 &3-4 1/4 Drehung links herum, Schritt nach hinten mit rechts und Schritt nach hinten mit links, rechten Fuß etwas anheben (9 Uhr) - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
 5-6 1/2 Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - 1/2 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts
 7&8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links

Mambo forward, coaster step, rock side-cross, 1/4 turn r, 1/4 turn r

1&2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß und Schritt nach hinten mit rechts
 3&4 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links
 5&6 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß über linken kreuzen
 7-8 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts (3 Uhr)

Vaudeville, shuffle across, side, touch, scissor step

1& Linken Fuß über rechten kreuzen und kleinen Schritt nach rechts mit rechts
 2& Linke Hacke schräg links vorn auf tippen und linken Fuß an rechten heransetzen
 3&4 Rechten Fuß weit über linken kreuzen - Linken Fuß etwas an rechten heranziehen und rechten Fuß weit über linken kreuzen
 5-6 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß neben linkem auf tippen
 7&8 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und rechten Fuß über linken kreuzen

Rock side-1/2 Monterey turn l-rock side, shuffle across, rock side-step

1-2 Schritt nach links mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
 &3-4 1/2 Drehung links herum, linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben (9 Uhr) - Gewicht zurück auf den linken Fuß
 5&6 Rechten Fuß weit über linken kreuzen - Linken Fuß etwas an rechten heranziehen und rechten Fuß weit über linken kreuzen
 7&8 Schritt nach links mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und Schritt nach vorn mit links

Rock forward-1/4 turn r-point, hold-1/4 turn l-step, full spiral turn l/hook, shuffle forward

1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
 &3-4 1/4 Drehung rechts herum, Schritt nach rechts mit rechts und linke Fußspitze links auf tippen (12 Uhr) - Halten
 &5-6 1/4 Drehung links herum, Schritt nach vorn mit links und Schritt nach vorn mit rechts (9 Uhr) - Volle Umdrehung links herum auf dem rechten Ballen/linken Fuß vor rechtem Schienbein anheben
 7&8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links

Wiederholung bis zum Ende