

## Get Up If You Wanna Get Down (CBA4LDF)

Choreographie: Alison & Peter Metelnick

<b>Beschreibung:</b>	Phrased, 2 wall, intermediate line dance; 1 restart, 1 tag/restart, 2 tags
<b>Musik:</b>	<b>Get Up (If You Wanna Get Down)</b> von Slightly Stirred
<b>Hinweis:</b>	Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen
<b>Sequenz:</b>	A, A*, B, A, A**, Tag 1, B, A, Tag 2, B, AAAA

### Part/Teil A (2 wall)

#### A1: Step, kick, back, touch back, heel, heel, behind-side-cross

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß flach nach vorn kicken
- 3-4 Schritt nach hinten mit links - Rechte Fußspitze hinten auftippen
- 5-6 Rechte Hacke 2x schräg rechts vorn auftippen
- 7&8 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen

#### A2: Heel, heel, behind-¼ turn r-step, step, pivot ½ l, kick-ball-step

- 1-2 Linke Hacke 2x schräg links vorn auftippen
- 3&4 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - ¼ Drehung rechts herum, Schritt nach vorn mit rechts und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (9 Uhr)
- 7&8 Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links  
(Tag/Restart für A\*\*: Nach '3&4' abbrechen - Richtung 9 Uhr, Brücke 1 tanzen und mit Teil B weiter tanzen)

#### A3: Step, heels bounces turning ¼ l, cross, side, behind-side-heel

- 1-4 Schritt nach vorn mit rechts - Beide Hacken 3x heben und senken, dabei eine ¼ Drehung links herum (Gewicht am Ende links) (6 Uhr)
- 5-6 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach links mit links
- 7&8 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Kleinen Schritt nach links mit links und rechte Hacke schräg rechts vorn auftippen  
(Restart für A\*: Hier - Richtung 12 Uhr - abbrechen und mit Teil B weiter tanzen)

#### A4: Back-cross, side, sailor step, out, out, in, in (V-steps)

- &1-2 Schritt nach hinten mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
- 3&4 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 5-6 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Kleinen Schritt nach links mit links (jeweils nur die Hacke aufsetzen)
- 7-8 Schritt zurück in die Ausgangsposition mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen

### Part/Teil B (1 wall; beginnt Richtung 12 Uhr)

#### B1: Jazz jump back 2x, hold, step, hold, pivot ⅛ l, hold

- &1-2 Sprung nach hinten, erst rechts, dann links (etwas auseinander, Knie etwas beugen) [rechte Hand auf das rechte, linke Hand auf das linke Knie] - Halten
- &3-4 Wie &1-2
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts [linke Hand nach unten/Handfläche nach unten; rechte Hand nach oben/Handfläche nach oben] - Halten
- 7-8 ⅛ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links [etwas in die Knie gehen; rechte Hand auf das rechte, linke Hand auf das linke Knie] - Halten (10:30)

#### B2: ⅛ turn l/jazz jump forward, hold-jazz jump back, hold, step, hold, pivot ⅛ l, hold

- &1-2 ⅛ Drehung links herum, Sprung nach hinten, erst rechts, dann links (etwas auseinander, Knie etwas beugen) [rechte Hand auf das rechte, linke Hand auf das linke Knie] - Halten (9 Uhr)
- &3-4 Sprung nach hinten, erst rechts, dann links (etwas auseinander, Knie etwas beugen) [rechte Hand auf das rechte, linke Hand auf das linke Knie] - Halten
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts [linke Hand nach unten/Handfläche nach unten; rechte Hand nach oben/Handfläche nach oben] - Halten
- 7-8 ⅛ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links [etwas in die Knie gehen; rechte Hand auf das rechte, linke Hand auf das linke Knie] - Halten (7:30)

#### B3: ⅛ turn l/jazz jump forward, hold-jazz jump back, hold, step, hold, pivot ⅛ l, hold

- 1-8 Wie Schrittfolge B2 (4:30)

#### B4: ⅛ turn l/jazz jump forward, hold-jazz jump back, hold, step, hold, pivot ⅛ l, hold

- 1-8 Wie Schrittfolge B2 (1:30)
- (1) ⅛ Drehung links herum und (Schritt nach vorn mit rechts) (12 Uhr)

### Tag/Brücke 1

#### T1-1: Step, pivot ½ l, step, pivot ¼ l

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3 Uhr)
- 3-4 Schritt nach vorn mit rechts - ¼ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)

### Tag/Brücke 2

#### T2-1: Cross, unwind ½ l

- 1-4 Rechten Fuß über linken kreuzen - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)