

U Get Me Up, U Get Me Down

Choreographie : Wil Bos & Esmeralda v.d. Pol
Beschreibung : 64 count, 4 wall Intermediate line dance
Hinweis : Der Tanz beginnt nach 64 Taktschlägen
Musik : "Maria" by Faydee (single)



Rock forward & step, pivot ½ 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 - ½ 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, ¼ turn r/coaster step, step, pivot ¾ 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 ¼ 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 - ¾ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (6 Uhr)

Side, hold & side & side, rock across, shuffle back turning ½ 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 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)

Cross, hold-¼ turn l-rock back, ½ turn r, ½ turn r, shuffle forward

- 1-2 Linken Fuß über rechten kreuzen - Halten
&3-4 ¼ 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 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - ½ 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, ¼ turn r, ¼ 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 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - ¼ 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-½ 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 ½ 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-¼ turn r-point, hold-¼ 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 ¼ Drehung rechts herum, Schritt nach rechts mit rechts und linke Fußspitze links auf tippen (12 Uhr) - Halten
&5-6 ¼ 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