

# Get Up !

Choreo: Vanessa Barambio  
Type dans: 2 wall line dance  
Niveau: Phrased Intermediate  
Tellen: A= 32 B=32

Muziek: Up  
Artiest: Olly Murs & Demi Lovato  
Video

Sequence: **A - A - Tag 1 - B - B - Tag 2 - A - A - Tag 1 - B - B - A - A - B - B - Final**

## Part A

### **A1: HEEL SWITCHES R & L, R KICK TWICE, COASTER STEP R, L KICK TWICE**

1	RV	Zet hak voor
&	RV	Hak terug
2	LV	Zet hak voor
&	LV	Hak terug
3	RV	Kick voor
4	RV	Kick voor
5	RV	Stap achter
&	LV	Stap naast RV
6	RV	Stap voor
7	LV	Kick voor
8	LV	Kick voor

### **A2: SHUFFLE BACK, COASTER STEP, PIVOT ½**

#### **TURN R, SIDE ROCK CROSS**

1	LV	Stap achter
&	RV	Zet naast LV
2	LV	Stap achter
3	RV	Stap achter
&	LV	Stap naast RV
4	RV	Stap voor
5	LV	Stap voor
6	R+L	Draai ½ rechtsom
7	LV	Rock opzij
&	RV	Gewicht terug
8	LV	Kruis over RV

### **A3: WEAVE R, DIAGONAL, STOMP UP, TOE-HEEL-**

#### **TOE, FULL TURN TO LEFT**

&	RV	Stap opzij
1	LV	Kruis achter RV
&	RV	Stap opzij
2	LV	Kruis over RV
3	RV	Stap diagonaal R voor
4	LV	Stomp up naast RV
5	LV	Draai teen naar L
&	LV	Draai hak naar links
6	LV	Draai teen naar L
7	RV	Draai ½ linksom, stap opzij
8	LV	Draai ½ linksom, stap opzij

### **A4: MODIFIED VAUDEVILLE, R COASTER STEP, ROCK FWD, L COASTER STEP**

1	RV	Kruis over LV
&	LV	Stap naast RV
2	RV	Zet hak diagonaal R voor
3	RV	Stap achter
&	LV	Zet naast RV
4	RV	Stap voor
5	LV	Rock voor
6	RV	Gewicht terug
7	LV	Stap achter
&	RV	Zet naast LV
8	LV	Stap voor

## Part B

### **B1: SIDE, TOGETHER, SHUFFLE FWD, SIDE, TOGETHER, SHUFFLE BACK**

1	RV	Stap opzij
2	LV	Stap naast RV
3	RV	Stap voor
&	LV	Stap naast RV
4	RV	Stap voor
5	LV	Stap opzij
6	RV	Stap naast LV
7	LV	Stap achter
&	RV	Stap naast LV
8	LV	Stap achter

### **B2: WALK BACK R-L, COASTER STEP R, SHUFFLE FWD, SHUFFLE ½ TURN L**

1	RV	Stap achter
2	LV	Stap achter
3	RV	Stap achter
&	LV	Stap naast RV
4	RV	Stap voor
5	LV	Stap voor
&	RV	Zet naast LV
6	LV	Stap voor
7	RV	Draai ¼ linksom, stap opzij
&	LV	Stap naast RV
8	RV	Draai ¼ linksom, stap achter

**B3: ½ TURN L, ROCK STEP, ½ TURN L, VAUDEVILLE****R-L, HEEL GRIND ¼ TURN R**

- |   |    |                                     |
|---|----|-------------------------------------|
| 1 | LV | Draai ½ linksom, rock voor          |
| & | RV | Gewicht terug                       |
| 2 | LV | Draai ½ linksom, stap voor          |
| 3 | RV | Kruis over LV                       |
| & | LV | Stap opzij                          |
| 4 | RV | Zet hak diagonaal R voor            |
| & | RV | Stap naast LV                       |
| 5 | LV | Kruis over RV                       |
| & | RV | Stap naast LV, gewicht RV           |
| 6 | LV | Zet hak diagonaal L voor            |
| & | LV | Stap naast RV                       |
| 7 | RV | Zet hak voor en draai teen ¼ rechts |
| 8 | LV | Gewicht terug                       |

**B4: COASTER STEP R, PIVOT ½ TURN R, SHUFFLE ¼ TURN, V-STEP**

- |   |     |                              |
|---|-----|------------------------------|
| 1 | RV  | Stap achter                  |
| & | LV  | Zet naast RV                 |
| 2 | RV  | Stap voor                    |
| 3 | LV  | Stap voor                    |
| 4 | R+L | Draai ½ rechtsom             |
| 5 | LV  | Draai ¼ rechtsom, stap opzij |
| & | RV  | Stap naast LV                |
| 6 | LV  | Stap opzij                   |
| & | RV  | Stap diagonaal R voor (OUT)  |
| 7 | LV  | Stap diagonaal L voor (OUT)  |
| & | RV  | Stap diagonaal R achter (IN) |
| 8 | LV  | Stap diagonaal L achter (IN) |

**TAG 1****HEEL GRIND R, COASTER STEP R, HEEL GRIND L,****COASTER STEP L**

- |   |    |                                   |
|---|----|-----------------------------------|
| 1 | RV | Zet hak voor en draai teen rechts |
| 2 | LV | Gewicht terug                     |
| 3 | RV | Stap achter                       |
| & | LV | Zet naast RV                      |
| 4 | RV | Stap voor                         |
| 5 | LV | Zet hak voor en draai teen links  |
| 6 | RV | Gewicht terug                     |
| 7 | LV | Stap achter                       |
| & | RV | Zet naast RV                      |
| 8 | LV | Stap voor                         |

**TAG 2****STOMP UP R X4**

- |   |    |          |
|---|----|----------|
| 1 | RV | Stomp up |
| 2 | RV | Stomp up |
| 3 | RV | Stomp up |
| 4 | RV | Stomp up |