

Up



64 Counts, 2 Walls, Intermediate

Choreographie:

Alison Biggs & Peter Metelnick

11/2014

Music: *Intro: 16 Counts*

Up – Olly Murs (feat. Demi Lovato)

115 BPM

Step, Sailor-Step, Sailor-Step (*travelling forward*), **Rock-Step, Turn ½**

- 1 RF Schritt leicht schräg rechts vorwärts
- 2 + 3 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF Schritt leicht schräg links vorwärts
- 4 + 5 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF Schritt leicht schräg rechts vorwärts
- 6, 7, 8 LF Schritt vorwärts und Gewicht zurück auf RF, ½ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts 6.00

Turn ½, Back, Coaster-Step, Step, Heel Step Touch, Heel Step Touch

- 1, 2 ½ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück, LF Schritt zurück 12.00
- 3 + 4, 5 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts, LF Schritt vorwärts
- 6 + 7 Rechte Ferse vorne auftippen, RF neben LF absetzen, LF neben RF auftippen
- 8 + 1 Linke Ferse vorne auftippen, LF neben RF absetzen, RF neben LF auftippen

Kick Step Point, Step Point, Sailor-Step, Behind-Side-Cross

- 2 + 3 RF nach vorne kicken, RF neben LF absetzen, linke Fußspitze links auftippen
- + 4 LF neben RF absetzen, rechte Fußspitze rechts auftippen
- 5 + 6 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links und Gewicht zurück auf RF
- 7 + 8 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen

Side, Hold, Ball-Side, Ball-Side, Cross-Rock, ¼ & Left Shuffle

- 1, 2 RF Schritt nach rechts, Halten
- + 3 + 4 LF neben RF absetzen, RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach rechts
- 5, 6 LF vor dem RF kreuzen und Gewicht zurück auf RF
- 7 + 8 ¼ Linksdrehung & LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts 9.00

Turn ½, Turn ½, Right Shuffle, Rock-Step & Step ¼ Turn

- 1, 2 ½ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück, ½ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts
- 3 + 4 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 5, 6 + LF Schritt vorwärts und Gewicht zurück auf RF, LF neben RF absetzen
- 7, 8 RF Schritt vorwärts, ¼ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF) 6.00

Cross, Back & Cross (*Jazz-Box*) **Side, ¼ Coaster-Step, Turn ½, Turn ½**

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen, LF Schritt zurück
- + 3, 4 RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts
- 5 + 6 ¼ Linksdrehung & LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts 3.00
- 7, 8 ½ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück, ½ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts

Step ¼ Turn, Cross-Shuffle, ½ Hinge-Turn, Cross-Shuffle

- 1, 2 RF Schritt vorwärts, ¼ Linksdrehung (Gewicht LF) 12.00
- 3 + 4 RF über dem LF kreuzen, LF zum RF heransetzen, RF weiter über dem LF kreuzen
- 5, 6 ¼ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück, ¼ Rechtsdrehung & RF Schritt nach rechts 6.00
- 7 + 8 LF über dem RF kreuzen, RF zum LF heransetzen, LF weiter über dem RF kreuzen

Side-Rock & Side-Rock, Point, Point, Coaster-Step

- 1, 2 + RF Schritt nach rechts und Gewicht zurück auf LF, RF neben LF absetzen
- 3, 4 LF Schritt nach links und Gewicht zurück auf RF
- 5, 6 Linke Fußspitze vorne auftippen, linke Fußspitze links auftippen
- 7 + 8 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

Tanz beginnt von vorne

Brücke: *Am Ende des 1. und 3. Durchgangs: die letzte Sektion noch einmal tanzen*

Brücke: *Am Ende des 2. Durchgangs tanze zusätzlich*

Rocking-Chair

- 1 - 4 RF Schritt vorwärts und Gewicht zurück auf LF, RF Schritt zurück und Gewicht vor auf LF

Finish: *Am Ende des 6. Durchgangs tanze noch*

- 1 RF Schritt vorwärts (Arme nach oben strecken und nach oben schauen)