

Get Your Feet Down

Phrased / 2-wall
Advanced

Choreographie: Michelle Chandonnet

Musik: 1, 2, 3 von Ann Tayler

Sequence: ABCD, ABCD, AD, BCD, CD, Ending

SECTION A

HEEL, HOOK, HEEL, TOUCH, RIGHT GRAPEVINE, TOUCH

- 1, 2 Rechte Ferse vorne auftippen und RF heben & vor dem linken Schienbein kreuzen
- 3, 4 Rechte Ferse vorne auftippen und RF neben LF auftippen
- 5, 6 RF Schritt nach rechts und LF hinter dem RF kreuzen
- 7, 8 RF Schritt nach rechts und LF neben RF auftippen

HEEL, HOOK HEEL, TOUCH, LEFT GRAPEVINE, SCUFF

- 1, 2 Linke Ferse vorne auftippen und LF heben & vor dem rechten Schienbein kreuzen
- 3, 4 Linke Ferse vorne auftippen und LF neben RF auftippen
- 5, 6 LF Schritt nach links und RF hinter dem LF kreuzen
- 7, 8 LF Schritt nach links und RF starker Bodenstreifer nach vorne

ROCK & CHAIR, DIAGONAL STEP, TOUCH, DIAGONAL STEP, TOUCH

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3, 4 RF Schritt zurück (LF leicht anheben) und Gewicht vor auf LF
- 5, 6 RF Schritt schräg rechts vorwärts (45°) und LF neben RF auftippen
- 7, 8 LF Schritt schräg links vorwärts (45°) und RF neben LF auftippen

KICK, BACK CROSS (4 X)

- 1, 2 RF nach schräg rechts vorne kicken und RF hinter dem LF kreuzen
- 3, 4 LF nach schräg links vorne kicken und LF hinter dem RF kreuzen
- 5, 6 RF nach schräg rechts vorne kicken und RF hinter dem LF kreuzen
- 7, 8 LF nach schräg links vorne kicken und LF hinter dem RF kreuzen

SECTION B

SIDE, SLIDE TOGETHER, CROSS, CLAP, SIDE, SLIDE TOGETHER, CROSS, CLAP

- 1, 2 RF Schritt nach rechts und LF zum RF heranziehen
- 3, 4 RF vor dem LF kreuzen und Halten & klatschen
- 5, 6 LF Schritt nach links und RF zum LF heranziehen
- 7, 8 LF vor dem RF kreuzen und Halten & klatschen

BACK, LOCK, BACK, KICK, BACK, LOCK, BACK, KICK

- 1, 2 RF Schritt zurück und LF vor dem RF einkreuzen
- 3, 4 RF Schritt zurück und LF nach vorne kicken
- 5, 6 LF Schritt zurück und RF vor dem LF einkreuzen
- 7, 8 LF Schritt zurück und RF nach vorne kicken

STEP, PIVOT ¼ TURN, STEP, TURN ¼ TURN, WALK, WALK, DOUBLE KICK

- 1, 2 RF Schritt vorwärts und ¼ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 3, 4 RF Schritt vorwärts und ¼ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 5, 6 RF Schritt vorwärts und LF Schritt vorwärts
- 7, 8 2 x RF nach rechts kicken

BACK, TOGETHER, STEP, TOGETHER, TWIST, TWIST, TWIST, TWIST

- 1, 2 RF Schritt zurück und LF neben RF absetzen
- 3, 4 RF Schritt vorwärts und LF neben RF absetzen
- 5, 6 Beide Fersen nach rechts drehen und wieder zurück zur Mitte drehen
- 7, 8 Beide Fersen nach links drehen und wieder zurück zur Mitte drehen

MONTEREY TURN

- 1, 2 Rechte Fußspitze rechts auftippen und ½ Rechtsdrehung auf LF & RF zum LF heransetzen
- 3, 4 Linke Fußspitze links auftippen und LF neben RF absetzen

SECTION C

STOMPS, CLAPS (4 X)

- 1, 2 RF Schritt stampfend vorwärts und Halten & klatschen
 - 3, 4 LF Schritt stampfend vorwärts und Halten & klatschen
 - 5, 6 RF Schritt stampfend vorwärts und Halten & klatschen
 - 7, 8 LF Schritt stampfend vorwärts und Halten & klatschen
- Bei den Stomps singe „1, 2, 3, 4“

BACK TOE STRUTS

- 1, 2 Rechte Fußspitze hinten aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 3, 4 Linke Fußspitze hinten aufsetzen und linke Ferse absetzen
- 5, 6 Rechte Fußspitze hinten aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 7, 8 Linke Fußspitze hinten aufsetzen und linke Ferse absetzen

STEP FORWARD, CLAP, STEP ½ TURN, CLAP, STEP ½ TURN, CLAP, STEP FORWARD, CLAP

- 1, 2 RF Schritt vorwärts und Halten & klatschen
 - 3, 4 ½ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück und Halten & klatschen
 - 5, 6 ½ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts und Halten & klatschen
 - 7, 8 LF Schritt vorwärts und Halten & klatschen
- Bei den Steps singe „3, 4, 5, 6“.

CROSS TOE STRUTS

- 1, 2 Rechte Fußspitze vor dem LF kreuzend aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 3, 4 Linke Fußspitze links aufsetzen und linke Ferse absetzen
- 5, 6 Rechte Fußspitze vor dem LF kreuzend aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 7, 8 Linke Fußspitze links aufsetzen und linke Ferse absetzen

SECTION D

STEPS, PIVOTS MAKING 3/4 TURN LEFT

- 1, 2 RF Schritt vorwärts und 1/8 Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 3, 4 RF Schritt vorwärts und 1/8 Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 5, 6 RF Schritt vorwärts und 1/4 Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 7, 8 RF Schritt vorwärts und 1/4 Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)

STEP, LOCK, STEP, SCUFF, STEP, LOCK, STEP, SCUFF

- 1, 2 RF Schritt vorwärts und LF hinter dem RF einkreuzen
- 3, 4 RF Schritt vorwärts und LF starker Bodenstreifer nach vorne
- 5, 6 LF Schritt vorwärts und RF hinter dem LF einkreuzen
- 7, 8 LF Schritt vorwärts und RF starker Bodenstreifer nach vorne

TOE INSTEP, SCUFF, STEP, TOE INSTEP, SCUFF (2X)

- 1, 2 Rechte Fußspitze neben LF auftippen und RF starker Bodenstreifer nach vorne
- + 3, 4 RF neben LF absetzen, linke Fußspitze neben RF auftippen, LF starker Bodenstreifer vorwärts
- + 5, 6 LF neben RF absetzen, rechte Fußspitze neben LF auftippen, RF starker Bodenstreifer vorwärts
- + 7, 8 RF neben LF absetzen, linke Fußspitze neben RF auftippen, LF starker Bodenstreifer vorwärts

LEFT GRAPEVINE, RIGHT GRAPEVINE 1/4 TURN

- 1, 2 LF Schritt nach links und RF hinter dem LF kreuzen
- 3, 4 LF Schritt nach links und RF starker Bodenstreifer nach vorne
- 5, 6 RF Schritt nach rechts und LF hinter dem RF kreuzen
- 7, 8 1/4 Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts und LF neben RF absetzen

Tanz beginnt wieder von vorne

ENDING (REPEAT OF 16 COUNTS OF PART D)

TOE INSTEP, SCUFF, STEP, TOE INSTEP, SCUFF (2X)

- 1, 2 Rechte Fußspitze neben LF auftippen und RF starker Bodenstreifer nach vorne
- + 3, 4 RF neben LF absetzen, linke Fußspitze neben RF auftippen, LF starker Bodenstreifer vorwärts
- + 5, 6 LF neben RF absetzen, rechte Fußspitze neben LF auftippen, RF starker Bodenstreifer vorwärts
- + 7, 8 RF neben LF absetzen, linke Fußspitze neben RF auftippen, LF starker Bodenstreifer vorwärts

LEFT GRAPEVINE, RIGHT GRAPEVINE 1/4 TURN

- 1, 2 LF Schritt nach links und RF hinter dem LF kreuzen
- 3, 4 LF Schritt nach links und RF starker Bodenstreifer nach vorne
- 5, 6 RF Schritt nach rechts und LF hinter dem RF kreuzen
- 7, 8 1/4 Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts und LF neben RF absetzen