

# Up



Level: 64 counts / 2 wall / Intermediate  
Choreografie: Alison Biggs & Peter Metelnick (11/2014)  
Musik: Up von Olly Murs (feat. Demi Lovato)

## **STEP, SAILOR STEPS R & L TRAVELLING FWD, ROCK STEP, ½ TURN L**

- 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 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 8 ½ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts

## **½ TURN L, BACK, COASTER STEP, STEP, HEEL & TOUCH, HEEL &**

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

## **TOUCH, KICK, & POINT & POINT, SAILOR STEP, BEHIND-SIDE-CROSS**

- 1, 2 RF neben LF auftippen und RF nach vorne kicken
- + 3 RF neben LF absetzen und linke Fußspitze links auftippen
- + 4 LF neben RF absetzen und rechte Fußspitze rechts auftippen
- 5 + 6 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links (RF etwas anheben), Gewicht zurück auf RF
- 7 + 8 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen

## **SIDE, HOLD, & SIDE & SIDE, CROSS ROCK, ¼ TURN L SHUFFLE**

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

## **FULL TURN, SHUFFLE, ROCK STEP, & ¼ PIVOT TURN L**

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

### *Option*

- 1, 2 RF Schritt vorwärts und LF Schritt vorwärts

### **CROSS, BACK, & CROSS, SIDE, ¼ TURN COASTER STEP, FULL TURN**

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen und 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
- 7, 8 ½ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück und ½ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts
- Option
- 7, 8 RF Schritt vorwärts und LF Schritt vorwärts

### **¼ PIVOT TURN L, CROSS SHUFFLE, ¼ TURN R, ¼ TURN R, CROSS SHUFFLE**

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

### **SIDE ROCK & SIDE ROCK, TAP, POINT, COASTER STEP**

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

**Tanz beginnt wieder von vorne.**

**Brücke: Am Ende des 1. und 3. Durchgangs tanze zusätzlich die letzte Sektion noch 1 x**

### **Brücke: Am Ende des 2. Durchgangs tanze zusätzlich ROCKING CHAIR**

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3, 4 RF Schritt zurück (linke Ferse leicht anheben) und Gewicht vor auf LF

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

- 1 RF Schritt vorwärts (strecke die Arme nach oben und schaue nach oben)

Quelle: [www.bald-eagle.de](http://www.bald-eagle.de)