

Get Your Feet Down



Phrased / 2-wall
Beginner/Intermediate

Choreographie: Michelle Chandonnet

Musik: „1, 2, 3“ by Ann Taylor (182BPM)

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

SECTION A:

- 1 – 8 HEEL, HOOK, HEEL, TOUCH, GRAPEVINE WITH TOUCH**
1, 2 RFFe vorne auftippen und RF heben und vor dem linken Schienbein kreuzen
3, 4 RFFe vorne auftippen und RF neben LF auftippen
5, 6 RF Schritt nach rechts und LF hinter dem LF kreuzen
7, 8 RF Schritt nach rechts und LF neben RF auftippen
- 9 – 16 HEEL, HOOK, HEEL, TOUCH, GRAPEVINE WITH SCUFF**
1, 2 LFFe vorne auftippen und LF heben und vor dem rechten Schienbein kreuzen
3, 4 LFFe 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
- 17 – 24 ROCKING CHAIR, STEP TOUCH X2**
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 L F neben RF auftippen
7, 8 LF Schritt schräg links vorwärts (45°) und RF neben LF auftippen
- 25 – 32 KICK, CROSS BEHIND X4**
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:

- 1 – 8 SCISSOR STEP, HOLD, CLAP, 2X**
1, 2 RF Schritt nach rechts und LF zum RF heranziehen
3, 4 RF vor dem LF kreuzen, halten und klatschen
5, 6 LF Schritt nach links und RF zum LF heranziehen
7, 8 LF vor dem RF kreuzen, halten und klatschen
- 9 – 16 LOCK STEP BACK, KICK, 2X**
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
- 17 – 24 STEP ¼ TURN X2, WALK FWRD X2, KICK X2**
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

25 – 32 STEP BACK, STEP BESIDE, HEEL SWIVEL X4

- 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

33 – 36 MONTEREY TURN

- 1, 2 RFSp rechts auftippen und ½ Rechtsdrehung auf LF und RF zum LF heransetzen
- 3, 4 LFSp links auftippen und LF neben RF absetzen

SECTION C:

1 – 8 STOMP FWRD, HOLD, CLAP, 4X

- 1, 2 RF Schritt stampfend vorwärts, halten und klatschen
 - 3, 4 LF Schritt stampfend vorwärts, halten und klatschen
 - 5, 6 RF Schritt stampfend vorwärts, halten und klatschen
 - 7, 8 LF Schritt stampfend vorwärts, halten und klatschen
- bei den stomps singe „1,2,3,4“

9 – 16 TOE STRUT BACK X4

- 1, 2 RFSp hinten aufsetzen und RFFe absetzen
- 3, 4 LFSp hinten aufsetzen und LFFe absetzen
- 5, 6 RFSp hinten aufsetzen und RFFe absetzen
- 7, 8 LFSp hinten aufsetzen und LFFe absetzen

17 – 24 STEP, CLAP, ½ TURN, STEP BACK, CLAP, ½ TURN STEP FWRD, CLAP, STEP FWRD, CLAP

- 1, 2 RF Schritt vorwärts, halten und klatschen
 - 3, 4 ½ Rechtsdrehung auf RF und LF Schritt zurück, halten und klatschen
 - 5, 6 ½ Rechtsdrehung auf LF und RF Schritt nach vorne, halten und klatschen
 - 7, 8 LF Schritt vorwärts, halten und klatschen
- bei den steps singe „3,4,5,6“

25 – 32 CROSS TOE STRUT CROSS, TOE STRUT SIDE, 2X

- 1, 2 RFSp vor dem LF kreuzend aufsetzen und RFFe absetzen
- 3, 4 LFSp links aufsetzen und LFFe absetzen
- 5, 6 RFSp vor dem LF kreuzend aufsetzen und RFFe absetzen
- 7, 8 LFSp links aufsetzen und LFFe absetzen

SECTION D:

1 – 8 STEP FWRD 1/8 TURN X2, STEP FWRD ¼ TURN X2

- 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 ¼ Linksdrehung auf den Fussballen (Gewicht LF)
- 7, 8 RF Schritt vorwärts und ¼ Linksdrehung auf den Fussballen (Gewicht LF)

9 – 16 LOCK STEP FWRD WITH SCUFF, 2X

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

17 – 24 TOUCH, SCUFF, STEP, TOUCH, SCUFF, STEP, TOUCH, SCUFF, STEP, TOUCH, SCUFF

- 1, 2 RFSp neben LF auftippen und RFFe starker Bodenstreifer nach vorne
- + 3, 4 RF neben LF absetzen, LFSp neben RF auftippen, LFFe starker Bodenstreifer nach vorne
- + 5, 6 LF neben RF absetzen, LFSp neben LF auftippen, RFFe starker Bodenstreifer nach vorne
- + 7, 8 RF neben LF absetzen, LFSp neben RF auftippen, LFFe starker Bodenstreifer nach vorne

25 – 32 GRAPEVINE WITH SCUFF, GRAPEVINE WITH ¼ TURN

- 1, 2 LF Schritt nach links und RF hinter dem LF kreuzen
- 3, 4 LF Schritt nach links und RFFe starker Bodenstreifer nach vorne
- 5, 6 RF Schritt nach rechts und LF hinter dem RF kreuzen
- 7, 8 ¼ Rechtsdrehung auf LF, RF Schritt vorwärts und LF neben RF absetzen

Ending (repat 16 counts (17–32) of part D)

Tanz beginnt wieder von vorne

Viel Spass.....