GET UP AND STEP UP

Coreógrafo: Sophia Van Hees
Descripción: Fraseado Parte A 32 counts, Parte B 16 cpounts, 4 Paredes, Line Dance Intermediate
Música sugerida: "Step Up" de Ciara ft. Chamillionarire (Get up soundtrack)
Traducido por: Vanessa González (Ness)
Video: http://es.youtube.com/watch?v=1YScEDpUlvs
Nota: El orden del baile es: A, A, A, B, A, A, A, B, A, A, A, B, A, A, B, A, B, A

DESCRIPCIÓN DE PASOS

Part A

Bodyroll right & Hitch, Replace & Hitch, 2x a ¼ Turn Step, ¼ Push Slide & Step together

1- 2 Paso pie derecho a la derecha haciendo un bodyroll empezando desde la cabeza, acaba el bodyroll y paso con pie izquierdo donde tenías el derecho haciendo un hitch con la rodilla derecha
Movimiento de brazos: Mueve el brazo izquierdo doblado en ángulo desde atrás hacia encima de la cabeza en los counts

&3 Pequeño paso pie derecho a la derecha y paso con pie izquierdo donde tenías el derecho haciendo un hitch con la rodilla derecha
&4 Pequeño paso pie derecho a la derecha y paso con pie izquierdo donde tenías el derecho haciendo un hitch con la rodilla derecha
Movimiento de brazos: Mueve el brazo izquierdo doblado en ángulo desde encima de la cabeza hacia atrás en el count & y llévalo de nuevo hacia la cabeza en el count 3, repítelo otra vez en los counts "&4"

5- 6 Paso pie derecho a la derecha girando ¼ a la derecha (3:00), gira ¼ a la derecha y paso pie izquierdo atrás (paso a las 12:00 de cara a las 6:00)
7- 8 gira ¼ a la derecha y slide pie derecho a la derecha right (paso a las 12:00 de cara a las 9:00), pie izquierdo al lado del derecho
Movimiento de brazos: Empújate hacia atrás con las dos manos en diagonal hacia el suelo

2x Break Back Hitch L & R, Mambo Cross, Circular Hitch & Cross over, ¾ right& Touch together
& Pausa *[Ambos brazos arriba (preparación)]*
1 hitch de rodilla derecha [*los codos se mueven hacia el suelo uno a cada lado de la rodilla]*
& paso pie derecho adelante *[Ambos brazos arriba (preparación)]*
2 hitch de rodilla izquierda [*los codos se mueven hacia el suelo uno a cada lado de la rodilla]*
& paso pie izquierdo adelante
3&4 Rock pie derecho a la derecha, recupera el peso en el pie izquierdo, cruza pie derecho por delante del izquierdo

nesslinedancer@yahoo.es
http://es.geocities.com/nesslinedancer/

5- 6 En un movimiento circular hacia la izquierda, hitch rodilla izquierda y cruza pie izquierdo por delante del derecho
7- 8 Descruza ¾ a la derecha (el peso en pie izquierdo) (fde cara a las 6:00), touch pie derecho in place

Hair Stroke into Push Slide & Touch, Triple fwd, Jump & Kick, Cross & Unwind ½ Right

& *Mueve el brazo derecho hacia atrás por encima de la cabeza*
1-2 El pie izquierdo hace un slide (*mientras el brazo derecho empuja hacia adelante como si impulsara el cuerpo hacia atrás*), touch pie derecho al lado del izquierdo
3&4 Paso pie derecho adelante, paso pie izquierdo adelante, tpouch pie derecho al lado del izquierdo.
(NOTA: en los counts 3&4 intenta flexionar un poco las rodillas al hacer los pasos como si hicieras un "shorty george" en swing)
5- 6 Salta hacia adelante con el pie derecho dejando la pierna izquierda estirada y alzada con el pie izquierdo apuntando hacia atrás, kick pie izquierdo adelante
Movimiento de brazos: Ambos brazos extendidos con los puños cerrados a las lados en el count 5, baja el brazo izquierdo y sube el derecho en el count 6
7- 8 Cruza pie izquierdo por delante del derecho y dobla ligeramente las rodilla, gira ½ a la derecha (de cara a las 12:00)
Movimiento de brazos: Baja el brazo derecho hacia el frente en el count 7

Slow Body Shaking L, Slow Body Shaking R, Swivel Steps fwd, ¼ Left & Touch together

1&2 Paso pie izquierdo a la izquierda y empuja las caderas y los hombres hacia atrás, vuelve a la posición normal, empuja de nuevo las caderas y los hombres hacia atrás
Movimiento de brazos: El brazo izquierdo se agita en paralelo delante del pecho
3&4 Paso pie derecho a la derecha y empuja las caderas y los hombres hacia atrás, vuelve a la posición normal, empuja de nuevo las caderas y los hombres hacia atrás
Movimiento de brazos: El brazo derecho se agita en paralelo delante del pecho
NOTA: Intenta acentuar este movimiento en los counts 1,2,3,4 no en los "&" counts

5- 6 Skate pie izquierdo adelante, skate pie derecho adelante
7- 8 Gira ¼ a la izquierda y Skate pie izquierdo adelante, touch pie derecho al lado del izquierdo

Part B:

Moonwalk Sweeps forward 6x, Full Body Ripple turning ½ left

1 Paso pie derecho ligeramente adelante mientras el pie izquierdo hace sweep desde el lateral hacia adelante (el pie derecho empuja el pie izquierdo hacia el lado para empezar el sweep)
2 Paso pie izquierdo ligeramente adelante mientras el pie derecho hace sweep desde el lateral hacia adelante (el pie izquierdo empuja el pie derecho hacia el lado para empezar el sweep)
3 Paso pie derecho ligeramente adelante mientras el pie izquierdo hace sweep desde el lateral hacia adelante (el pie derecho empuja el pie izquierdo hacia el lado para empezar el sweep)

nesslinedancer@yahoo.es
http://es.geocities.com/nesslinedancer/

4 Paso pie izquierdo ligeramente adelante mientras el pie derecho hace sweep desde el lateral hacia adelante (el pie izquierdo empuja el pie derecho hacia el lado para empezar el sweep)
5 Paso pie derecho ligeramente adelante mientras el pie izquierdo hace sweep desde el lateral hacia adelante (el pie derecho empuja el pie izquierdo hacia el lado para empezar el sweep)
6 Touch pie izquierdo al lado del derecho
7- 8 touch pie izquierdo atrás mientras levantas el brazo derecho ligeramente doblado. Haz un body ripple empezando desde el brazo derecho, pasando luego por la cabeza y el cuerpo mientras giras ¼ a la izquierda (de cara a las 9:00) (El peso se va depositando sobre el pie izquierdo)

Finish Full Body Ripple, Chest Pops 'on lyric', Hitch & Cross + Arm moves on lyric, Chest Pop on lyric

1 Termina el body ripple girando ¼ a la izquierda y dejando el peso en el pie izquierdo (de cara a las 6:00) (*acentúa el ripple en "Ring, the, Alarm"*)*
2,3,4 Gira ¼ a la izquierda mientras haces pop con el pecho adelante tres veces (de cara a las 9:00) (*en "The, Club, Is"*)*
5,6,7 Hitch rodilla izquierda y sube el brazo derech,, cruza pie izquierdo por delante del derecho mientras bajas el brazo derecho, gira ½ a la derecha (de cara a las 3:00)
8& Haz Pop con el pecho adelante, haz pop con el pecho atrás (*en "Get, Up"*)*
Nota de estilo: Puedes acentuar los pops moviendo la(s) mano(s) delante del pecho haciendo el mismo movimiento que el pecho

(* Todos estos movimientos van sobre la letra de la canción que los marca)

nesslinedancer@yahoo.es
http://es.geocities.com/nesslinedancer/