

# The Git Up

32 counts / 1 wall + 4 different sections after primary dance / Novice



Choreographie: Damon D'Amico (Aug. 2019)

Musik: **The Git Up** von Blanco Brown

## SEQUENCE:

Primary Dance **A** Primary Dance **B** Primary Dance **C** Primary Dance **D** Primary Dance

## Primary Dance (32 Counts)

### r Heel fwd. Twist, Step Back r, Behind, Side, Stomp l, Side, Spin Around

- 1 rechte Ferse vor LF aufsetzen Spitze dabei von links nach rechts drehen und LF Ferse nach rechts drehen
- &2 LF wieder ins zurückdrehen, RF Schritt zurück
- 3-4 LF kreuzt hinter RF, RF Schritt nach rechts
- 5-6 LF stampft neben RF, LF Schritt nach links
- 7-8 RF kreuzt vor LF dabei LF  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung,  $\frac{3}{4}$  Linksdrehung auf beiden Füßen und am Ende Gewicht auf LF

### Hoe Down, Scarecrow, Heely Sprinkle Fingers, Side l

- 1&2& Fäuste vor Bauch = Fahrradlenker vor dem Bauch auf und ab bewegen (1-4)  
RF hoch nach rechts kicken, RF neben LF stellen, LF hoch nach links kicken, LF neben RF stellen
- 3&4& RF hoch nach rechts kicken, RF neben LF stellen, LF hoch nach links kicken, LF neben RF stellen
- 5 Fersen nach außen drehen und beide Zehen und Knie zusammen Oberkörper etwas vorbeugen Arme beugen
- 6 beide Fußspitzen und Knie nach außen drehen Körper aufrichten
- 7 Fußspitzen heben und auf beide Fersen stellen Arme seitlich heben und Finger spreizen
- 8 linke Fußspitze senken und Gewicht auf LF Arme senken

### Dip and Sip (Behind, Side, Together, $\frac{1}{4}$ Steps l r l, Back r, Back l)

- 1-2 RF kreuzt hinter LF, LF Schritt nach links
- 3-4 RF zu LF ziehen rechte Hand streift über Boden,  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung LF kleinen Schritt zurück
- 5-6  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung RF kleinen Schritt zurück,  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung LF kleinen Schritt zurück
- 7-8 RF Schritt zurück Trinkbewegung mit linker Hand, LF Schritt zurück

### Bernie, Get your Hips Into Left

- 1-4 Oberkörper zurücklehnen und mit den Schultern wackeln (1-4)  
RF Schritt zurück, LF Schritt zurück, RF Schritt zurück, LF Schritt zurück
- 5-6 RF Schritt vor, LF Schritt vor
- 7-8  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung RF Schritt nach rechts, LF neben RF stellen (nicht belasten)

## Part A – Grapevines, Hand on your Side, Roll your Shoulders, Slide

### Grapevines

- 1-2 LF Schritt nach links, RF kreuzt hinter LF
- 3-4 LF Schritt nach links, RF zu LF stellen (Gewicht bleibt auf LF)
- 5-6 RF Schritt nach rechts, LF kreuzt hinter RF
- 7-8 RF Schritt nach rechts, LF zu RF stellen (Gewicht bleibt auf RF)

### Take your left Hand put it on your Side

- 1-2 LF links aufstampfen linken Arm hochstrecken, Hold
- 3-4 Hold, Hold
- 5-6 linke Hand auf linke Hüfte stützen und Hüfte nach rechts schwingen, Hüfte nach links schwingen
- 7-8 Hüfte nach rechts schwingen, Hüfte nach links schwingen

### Roll your Shoulders, Slip and Slide

- 1-2 linke Schulter heben und rechte Schulter senken, rechte Schulter heben und linke Schulter senken
- 3-4 linke Schulter heben und rechte Schulter senken, rechte Schulter heben und linke Schulter senken
- 5-6 Hold, Hold
- 7&8 Hold, RF großer Schritt nach rechts, LF zu RF heranziehen

### Freestyle

- 1-8 Tanze und bewege dich wie du möchtest!

[www.misfitsdancers.at](http://www.misfitsdancers.at)

UNCLASSIFIED

## **Part B – Slide LF and RF Cool Down, Slide LF and RF Butterfly, Round and Round We Go, Take it to the Floor**

### **Slide to the Left, Slide to the Right, Now Cool Down**

- 1-2 LF großer Schritt nach links, RF zu LF heranziehen
- 3-4 RF großer Schritt nach rechts, LF zu RF heranziehen  
rechte Hand fächert kühlend zum Gesicht (5-8)
- 5-6 LF Schritt nach links, Gewicht wechseln auf RF
- 7-8 Gewicht wechseln auf LF, Gewicht wechseln auf RF

### **Slide to the Left, Slide to the Right, Do the Butterfly**

- 1-2 LF großer Schritt nach links, RF zu LF heranziehen
- 3-4 RF großer Schritt nach rechts, LF zu RF heranziehen  
rechte Hand fächert kühlend zum Gesicht (5-8)
- 5 LF Schritt nach links Fußspitzen und Knie nach innen drehen, Arme nach innen schwingen
- 6 Fußspitzen und Knie nach außen drehen, Arme nach außen schwingen
- 7 Fußspitzen und Knie nach innen drehen, Arme nach innen schwingen
- 8 Fußspitzen und Knie nach außen drehen, Arme nach außen schwingen

### **Round and Round and Round n Round we go**

- gesamt VOLLE LINKSDREHUNG und rechte Hand dreht wie beim Schwingen eines Lassos
- &1&2 LF Schritt leicht nach links gedreht, RF Schritt leicht nach links gedreht
- &3&4 LF Schritt leicht nach links gedreht, RF Schritt leicht nach links gedreht
- &5&6 LF Schritt leicht nach links gedreht, RF Schritt leicht nach links gedreht
- &7&8 LF Schritt leicht nach links gedreht, RF Schritt leicht nach links gedreht (12:00 Uhr)

### **Freestyle**

- 1-8 Beliebige Tanzbewegungen wie du möchtest!

## **Part C – Double Grapevine LF and RF, Criss Cross**

### **Grapevine Left, Steps**

- 1-2 LF Schritt nach links, RF kreuzt hinter LF
- 3-4 LF Schritt nach links, RF zu LF stellen
- 5-6 LF Schritt nach links, RF zu LF stellen
- 7-8 LF Schritt nach links, RF zu LF stellen

### **Grapevine Right, Steps**

- 1-2 RF Schritt nach links, LF kreuzt hinter RF
- 3-4 RF Schritt nach links, LF zu RF stellen
- 5-6 RF Schritt nach links, LF zu RF stellen
- 7-8 RF Schritt nach links, LF zu RF stellen

### **Take it down and Criss Cross, Bring it up and Criss Cross**

- 1-2 RF Schritt vor, LF Schritt vor
- 3-4 in die Knie gehen und Knie zusammen Arme kreuzen, Knie wieder auseinander Arme auseinander
- 5-6 RF Schritt vor, LF Schritt vor
- 7-8 aufrechter stehen und Knie zusammen Arme kreuzen, Knie wieder auseinander Arme auseinander

### **Take it Back and Freestyle**

- 1-4 4 Schritte zurück RF, LF, RF, LF
- 5-8 4 Takte halten oder nach Belieben bewegen.

## **Part D – Just Have Fun!!!!**

Viel Spaß beim Tanzen! ;)

[www.misfitsdancers.at](http://www.misfitsdancers.at)