

Keep It Up (German)

LINEDANCE.COM

Count: 32

Wall: 4

Level: Intermediate

Choreographer: Alexandra Hungerbühler

Music: "Keep It Up" by Steff Nevers

Oder "No No Never" by Texas Lightning

[1-8] Side Rock R, Recover, Behind, Side; Cross, Side Rock L, Recover, Coaster Step

1,2RF Schritt zur Seite, Gewicht zurück auf LF

3&4RF hinter LF kreuzen, Schritt nach links mit LF, RF vor LF kreuzen

5,6LF Schritt zur Seite, Gewicht zurück auf RF

7&8LF kleiner Schritt rückwärts auf Ballen, RF schließt neben LF auf Ballen, LF kleiner Schritt vorwärts auf flachem Fuß

[9-16] Step Forwards, ¼ Turn L, Cross Shuffle, Side Rock L, Bind, Side, Cross

1,2RF Schritt nach vorne, ¼ Drehung nach Links

3&4RF vor LF kreuzen, LF an den RF heran ziehen, RF vor LF kreuzen

5,6LF Schritt zur Seite, Gewicht zurück auf RF

7&8LF hinter RF kreuzen, Schritt nach rechts mit RF, LF vor RF kreuzen

[17-24] Chassé R, ¼ Turn, Chassé L, Rock Step, Recover, ½ Sailor Turn

1&2RF Schritt nach rechts, LF nachziehen, RF Schritt nach rechts, ¼ Drehung nach links

3&4LF Schritt nach links, RF nachziehen, LF Schritt nach links

5,6RF Schritt nach vorne, Gewicht zurück auf LF

7&8RF hinter LF kreuzen, 1/4 Drehung rechts herum und LF Schritt nach links, 1/4 Drehung links herum und RF Schritt nach vorn

[25-32] Rock Step, Recover, ¼ Turn, Chassé L, Cross, Side, ½ Turn, Side, Cross

1,2LF Schritt nach vorne, Gewicht zurück auf RF, ¼ Drehung nach links

3&4LF Schritt nach links, RF nachziehen, LF Schritt nach links,

5,6RF vor LF kreuzen, LF Schritt nach links, ½ Drehung nach rechts

7,8RF Schritt nach rechts, LF vor RF kreuzen

Start again...

Enjoy and don` t forget to Smile!

Back to the Country Line Dancers

www.back-to-the-country-linedancers.com