



## Get Your Feet Down

*Schwierigkeitsgrad: Advanced*  
*Musikvorschlag: 1,2,3 von Ann Tayler*

*Sequenz: ABCD, ABCD, AD, BCD, CD Ending*

### SEQUENZ A (32 counts)

#### Heel, hook, heel, touch, vine r

- 1-2 Rechte Ferse vorn auftippen – Rechte Ferse anheben und vor linkem Schienbein kreuzen
- 3-4 Rechte Ferse vorn auftippen - Rechts neben linkem auftippen
- 5-6 Mit Rechts einen Schritt nach rechts - Links hinter Rechts kreuzen
- 7-8 Mit Rechts einen Schritt nach rechts - Links neben Rechts auftippen

#### Heel, hook, heel, touch, vine l with scuff

- 1-2 Linke Ferse vorn auftippen – Linke Ferse anheben und vor rechtem Schienbein kreuzen
- 3-4 Linke Ferse vorn auftippen - Links neben Rechts auftippen
- 5-6 Mit Links einen Schritt nach links – Rechts hinter Links kreuzen
- 7-8 Mit Links einen Schritt nach links – Mit Rechts nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen

#### Rocking chair, step, touch r + l

- 1-2 Mit Rechts einen Schritt nach vorn, Links etwas anheben - Gewicht zurück auf Links
- 3-4 Mit Rechts einen Schritt zurück, Links etwas anheben - Gewicht zurück auf Links
- 5-6 Mit Rechts einen Schritt nach schräg vorn - Links neben Rechts auftippen
- 7-8 Mit Links einen Schritt nach schräg vorn - Rechts neben Links auftippen

#### Kick, behind r + l 2x

- 1-2 Mit Rechts nach schräg rechts vorn kicken - Rechts hinter Links kreuzen
- 3-4 Mit Links nach schräg links vorn kicken - Links hinter Rechts kreuzen
- 5-8 Wie 1-4

### SEQUENZ B (36 counts)

#### Side, slide, cross, clap r + l

- 1-2 Mit Rechts einen Schritt nach rechts - Links an Rechts heranziehen und heransetzen
- 3-4 Rechts vor Links kreuzen - Klatschen
- 5-8 wie 1-4, aber spiegelbildlich mit links beginnend

#### Back, lock, back, kick r + l

- 1-2 Mit Rechts einen Schritt zurück - Links vor Rechts einkreuzen
- 3-4 Mit Rechts einen Schritt zurück - Links nach vorn kicken
- 5-8 wie 1-4, aber spiegelbildlich mit links beginnend

#### Step, pivot ¼ l, step, pivot ¼ l, walk 2, kick 2x

- 1-2 Mit Rechts einen Schritt nach vorn - ¼ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (9 Uhr)

Countrymusicverein The Dancing Wolves Linedancers  
1220 Wien, Quadenstrasse 13

---

- 3-4 wie 1-2 (6 Uhr)
- 5-6 2 Schritte nach vorn (r - l)
- 7-8 Mit Rechts 2x nach vorn kicken

**Back, together, step, together, heel twists**

- 1-2 Mit Rechts einen Schritt zurück - Links an Rechts heransetzen
- 3-4 Mit Rechts einen Schritt nach vorn - Links an Rechts heransetzen
- 5-8 Fersen nach rechts, zur Mitte, nach links und wieder zur Mitte drehen

**Monterey turn**

- 1-2 Rechte Fußspitze rechts auftippen - ½ Rechtsdrehung und Rechts an Links heransetzen (12 Uhr)
- 3-4 Linke Fußspitze links auftippen - Links an Rechts heransetzen

**SEQUENZ C (32 counts)**

**Stomp, clap r + l 2x**

- 1-2 Rechts vorn aufstampfen ("one") - Klatschen
- 3-4 Links vorn aufstampfen ("two") - Klatschen
- 5-8 wie 1-4 ("three", "four")

**Toe struts back**

- 1-2 Mit Rechts einen Schritt zurück, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Ferse absenken
- 3-4 Mit Links einen Schritt zurück, nur die Fußspitze aufsetzen - Linke Ferse absenken
- 5-8 Wie 1-4

**Step, clap, ½ turn r, clap, ½ turn r, clap, step, clap**

- 1-2 Mit Rechts einen Schritt nach vorn ("one") - Klatschen
- 3-4 ½ Rechtsdrehung und einen Schritt zurück mit links (6 Uhr) ("two") - Klatschen
- 5-6 ½ Rechtsdrehung und einen Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr) ("three") - Klatschen
- 7-8 Mit Links einen Schritt nach vorn ("four") - Klatschen

**Cross strut, side strut 2x**

- 1-2 Rechts vor Links kreuzen, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Ferse absenken
- 3-4 Mit Links einen Schritt nach links, nur die Fußspitze aufsetzen - Linke Ferse absenken
- 5-8 Wie 1-4

**SEQUENZ D (32 counts)**

**Step, pivot 1/8 l 2x, step, pivot ¼ l 2x**

- 1-2 Mit Rechts einen Schritt nach vorn - 1/8 Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht Links
- 3-4 wie 1-2 (9 Uhr)
- 5-6 Mit Rechts einen Schritt nach vorn - ¼ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht Links (6 Uhr)
- 7-8 Wie 5-6 (3 Uhr)

**Step, lock, step, scuff r + l**

- 1-2 Mit Rechts einen Schritt nach vorn - Links hinter Rechts einkreuzen
- 3-4 Mit Rechts einen Schritt nach vorn - Links nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen
- 5-6 Mit Links einen Schritt nach vorn - Rechts hinter Links einkreuzen
- 7-8 Mit Links einen Schritt nach vorn - Rechts nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen

**Touch, scuff & touch, scuff 2x**

- 1-2 Rechts neben Links auftippen - Rechts nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen
- &3-4 Rechts an Links heransetzen & Links neben Rechts auftippen - Links nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen
- &5-6 Links an Rechts heransetzen und Rechts neben Links auftippen - Rechts nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen
- &7-8 Rechts an Links heransetzen und Links neben Rechts auftippen - Links nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen

**Vine l with scuff, vine r turning ¼ r**

- 1-2 Mit Links einen Schritt nach links - Rechts hinter linken kreuzen
- 3-4 Mit Links einen Schritt nach links - Rechts nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen
- 5-6 Mit Rechts einen Schritt nach rechts - Links hinter Rechts kreuzen
- 7-8 ¼ Rechtsdrehung & mit Rechts einen Schritt nach vorn (6 Uhr) - Links an Rechts heransetzen

**SEQUENZ Ending (16 counts)**

**Touch, scuff & touch, scuff 2x**

- 1-2 Rechts neben Links auftippen - Rechts nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen
- &3-4 Rechts an Links heransetzen & Links neben Rechts auftippen - Links nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen
- &5-6 Links an Rechts heransetzen und Rechts neben Links auftippen - Rechts nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen
- &7-8 Rechts an Links heransetzen und Links neben Rechts auftippen - Links nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen

**Vine l with scuff, vine r turning ¼ r**

- 1-2 Mit Links einen Schritt nach links - Rechts hinter linken kreuzen
- 3-4 Mit Links einen Schritt nach links - Rechts nach vorn schwingen, Ferse am Boden schleifen lassen
- 5-6 Mit Rechts einen Schritt nach rechts - Links hinter Rechts kreuzen
- 7-8 ¼ Rechtsdrehung & mit Rechts einen Schritt nach vorn - Links an Rechts heransetzen