

And Get It On

32 count / 4-wall / Intermediate / Cha Cha

Choreographie: Jose Miquel Belloque Vane & Daniel Trepas

Musik: Marvin Gaye Charlie Puth ft. Meghan Trainor



Intro: 32 Counts.

1-9 SIDE, TOGETHER, 1/8 R TURN STEP FWD, CHA CHA FWD, SYNC. 1/2 DIAMOND

1 - 3	LF nach li, RF neben LF absetzen, 1/8 R-Drehung & LF vor	1:30
4 + 5	RF vor, LF hinter RF einkreuzen, RF vor (R-L-R)	
6 +	LF vor und 1/8 L-Drehung & RF nach re	12:00
7	1/8 L-Drehung & LF zurück	10:30
8 +	RF zurück und 1/8 L-Drehung & LF nach li	9:00
1	1/8 L-Drehung & RF vor	7:30

10-17 STEP FWD, 1/2 L TURN, CHA CHA BACK, ROCKSTEP, CHA CHA FWD

2, 3	LF vor und 1/2 L-Drehung auf LF & RF zurück	1:30
4 + 5	LF zurück, RF vor LF einkreuzen, LF zurück (L-R-L)	
6, 7	RF zurück (li Ferse leicht anheben) und Gewicht vor auf LF	
8 + 1	RF vor, LF hinter RF einkreuzen, RF vor (R-L-R)	1:30

18-24 HOLD, EXTENDED CHA FWD, BALL LOCK, UNWIND 7/8 R TURN, SIDE, TOUCH, HOLD

2 +	Halten und LF hinter RF einkreuzen	
3 + 4	RF vor, LF hinter RF einkreuzen, RF vor (R-L-R)	
+ 5	LF vor und RF hinter LF einkreuzen	
6	7/8 R-Drehung auf den Fußballen (Gewicht LF)	
+ 7, 8	RF nach re, LFSpz li auftippen, Halten	12:00

25-32 1/4 L TURN & FLICK, STEP FWD, SPIRAL L TURN, STEP FWD, 1/4 L TURN, SIDE, 1/8 L TURN, TOGETHER, HOLD, 3X HEEL BOUNCES AND 1/8 L TURN

1	1/4 L-Drehung, LF vor & RF nach hinten hochschnellen lassen	9:00
2	RF vor	
3	Volle L-Drehung auf re Fußballen & LF heben & vor re Schienbein kreuzen- LFSpz am Boden	9:00
4 +	LF vor und 1/4 L-Drehung auf LF & RF nach re	6:00
5	1/8 L-Drehung & LF neben RF absetzen	4:30
6	Halten	
7 + 8	3 x die Fersen anheben & senken (federn), dabei 1/8 L-Drehung	3:00

Weiter Tanzen und Lächeln !

RB www.buffalo-dancers.ch