



Up

Music: Olly Murs feat. Demi Lovato
 CD: Never been better (Deluxe Edition)
 Choreo: Sandra Pohlmann (sandra.pohlmann@googlemail.com)
 (Country & Western Dance 2016, Abbensen)

Intermediate
115 bpm
3:44

Sequence: **A B C Break A B C D E B C Ending**

wait 16 beats

Part A: (72)

Utah DS BR(xif) UP/H DS (xif) RS RS BR UP/H DS RS
 L R R L R LR LR L L R L RL
 &1 & 2 &3 &4 &5 & 6 &7 &8

2 Basic DS RS
R&L R LR

2 Side Basic DS R(ots) S
R&L R L R

Yes Mam DS DS RS STO HOP DS DS RS
 R L RL R R L R LR
 &1 &2 &3 4 5 &6 &7 &8

2 Heel Walk DS DS H(w) H(w) RS
 L R L R LR

Repeat Utah, 2 Basics, 2 Side Basics, Yes Mam and add

2 Hoedowner DS(xif) KK UP/H DS(xib) R S(xif) KK UP/H KK UP/H DS(xib) RS
L&R L R R L R L R L L R L L R L RL
 &1 & 2 &3 & 4 & 5 & 6 &7 &8

Part B: (32)

Samantha DS DS(xif) DR S(ib) DR S(ib) RS DS DS RS
 L R R L L R LR L R LR

Avalanche |1/4L| |-- 1/2 R --| |- 1/4 L-|
 DS RS DS KK UP/H RS DS DS RS
 L RL R L L R LR L R LR
 &1 &2 &3 & 4 &5 &6 &7 &8

Repeat all above as written

Part C: (32)

Woody DS RS DR S(xif) RS DR S(xif) RS DS RS
 L RL L R LR R L RL R LR
 &1 &2 & 3 &4 & 5 &6 &7 &8

Karate Rock DS KK (1/2 L) H RS KK UP/H
 L R L RL R R L
 &1 & 2 &3 & 4

Triple DS DS DS RS
 R L R LR

Samantha DS DS(xif) DR S(ib) DR S(ib) RS DS DS RS
 L R R L L R LR L R LR

Avalanche |1/4L| |-- 1/2 R --| |- 1/4 L-|
 DS RS DS KK UP/H RS DS DS RS
 L RL R L L R LR L R LR
 &1 &2 &3 & 4 &5 &6 &7 &8

Sequence: **A B C Break A B C D E B C Ending**

Break: (4)

4 Step & Arms	S				1st step: R fist to L shoulder
L/R/L/R	L				2nd step: R fist to R shoulder
					3rd step: R fist up
					4th step: R fist down

Part D: (32)

2 Grape Vine	S(ots)	S(xib)	S(ots)	TCH
L&R	L	R	L	R

2 Step Touch	S(ots)	TCH(tog)
L&R	L	R

2 Basketball Turn	S(if)	PVT (1/2R)	S
	L		R

Repeat all above as written

Part E: (32)

3 Push Kick	DS	RS	RS	KK	UP/H
L/R/L	L	RL	RL	R	R L

2 Basic	DS	RS	turn 1/2 R
R&L	L	RL	
	&1	&2	

Repeat all above (opposite footwork & direction)

Ending:

Step L & Left Fist up!
