

# Let's Get Back To Me and You (de)

COPPER KNOB  
BY STEPHEN METZ

拍数: 64                      墙数: 2                      级数: Intermediate  
编舞者: Namida Dancers (CH) - Dezember 2016  
音乐: Let's Get Back to Me and You - Alan Jackson : (Album: The Bluegrass)



Intro: Nach 40 Counts,

## [1-8] □APPLE JACKS MOVE LEFT RIGHT, RIGHT RIGHT, RIGHT RIGHT, RIGHT LEFT

- 1, 2                      Mit dem Gewicht links auf der Ferse und rechts auf den Zehen, erst nach links dann nach rechts drehen  
3, 4                      Mit dem Gewicht links auf den Zehen und rechts auf der Ferse nach rechts drehen, mit Gewichtswechsel links auf der Ferse und rechts auf den Zehen nochmals nach rechts drehen  
5, 6                      Mit dem Gewicht links auf den Zehen und rechts auf der Ferse nach rechts drehen, mit Gewichtswechsel links auf der Ferse und rechts auf den Zehen nochmals nach rechts drehen  
7, 8                      Mit dem Gewicht links auf den Zehen und rechts auf der Ferse, erst nach rechts dann nach links drehen

## [9-16] □APPLE JACKS MOVE RIGHT LEFT, LEFT LEFT, LEFT LEFT, LEFT RIGHT

- 1, 2                      Mit dem Gewicht links auf den Zehen und rechts auf der Ferse, erst nach rechts dann nach links drehen  
3, 4                      Mit dem Gewicht links auf der Ferse und rechts auf den Zehen nach links drehen, mit Gewichtswechsel links auf den Zehen und rechts auf der Ferse nochmals nach links drehen  
5, 6                      Mit dem Gewicht links auf der Ferse und rechts auf den Zehen nach links drehen, mit Gewichtswechsel links auf den Zehen und rechts auf der Ferse nochmals nach links drehen  
7, 8                      Mit dem Gewicht links auf der Ferse und rechts auf den Zehen, erst nach links dann nach rechts drehen

## [17-24] HEEL CLOSE, HEEL CLOSE, BACK TOUCH 1/4 TURN JUMP BACK KICK, STOMP SCUFF

- 1, 2                      RF vorne auf die Ferse stellen, RF wieder neben den LF stellen  
3, 4                      LF vorne auf die Ferse stellen, LF wieder neben den RF stellen  
5, 6                      RF Zehen hinten auftippen und 1/4 Drehung, RF hüpft zurück und LF kickt nach vorne  
7, 8                      LF stampft vor dem RF auf, RF schleift auf der Ferse über den Boden

## [25-32] □HEEL CLOSE, HEEL CLOSE, BACK TOUCH 1/4 TURN JUMP BACK KICK, STOMP SCUFF

- 1, 2                      RF vorne auf die Ferse stellen, RF wieder neben den LF stellen  
3, 4                      LF vorne auf die Ferse stellen, LF wieder neben den RF stellen  
5, 6                      RF Zehen hinten auftippen und 1/4 Drehung, RF hüpft zurück und LF kickt nach vorne  
7, 8                      LF stampft vor dem RF auf, RF schleift auf der Ferse über den Boden

## [33- 40] □HEEL CLOSE, HEEL FLICK, HEEL HOOK, HEEL CLOSE

- 1, 2                      RF vorne auf die Ferse stellen, RF wieder neben den LF stellen  
3, 4                      LF vorne auf die Ferse stellen, linke Ferse anheben und mit der linken Hand abklatschen  
5, 6                      LF vorne auf die Ferse stellen, linke Ferse anheben und vor dem RF kreuzen  
7, 8                      LF vorne auf die Ferse stellen, LF wieder neben den RF stellen

## [41- 48] □HEEL CLOSE, HEEL FLICK, HEEL HOOK, HEEL CLOSE

- 1, 2                      LF vorne auf die Ferse stellen, LF wieder neben den RF stellen  
3, 4                      RF vorne auf die Ferse stellen, rechte Ferse anheben und mit der rechten Hand abklatschen  
5, 6                      RF vorne auf die Ferse stellen, rechte Ferse anheben und vor dem LF kreuzen  
7, 8                      RF vorne auf die Ferse stellen, RF wieder neben den LF stellen

## [49- 56] □KICK STOMP, FLICK STOMP, SWIVEL SWIVEL 1/4 TURN, SWIVEL STOMP

- 1, 2                      RF nach vorne kicken, RF neben dem LF aufstampfen

- 3, 4 RF nach rechts kicken, RF neben dem LF aufstampfen  
5, 6 RF auf der Ferse, dann auf den Zehen nach rechts drehen und 1/4 drehen  
7, 8 RF auf der Ferse nach rechts drehen, LF neben dem RF aufstampfen

**[57- 64] □KICK STOMP, FLICK STOMP, SWIVEL SWIVEL 1/4 TURN, SWIVEL STOMP**

- 1, 2 LF nach vorne kicken, LF neben dem RF aufstampfen  
3, 4 LF nach links kicken, LF neben dem RF aufstampfen  
5, 6 LF auf der Ferse, dann auf den Zehen nach links drehen und 1/4 drehen  
7, 8 LF auf der Ferse nach links drehen, RF neben dem LF aufstampfen

**TAG: □8 Counts nach der 3. Wand**

**APPLE JACKS LEFT WITH 1/2 TURN**

**[4x]□Mit dem Gewicht links auf der Ferse und rechts auf den Zehen nach links drehen, mit Gewichtswechsel links auf den Zehen und rechts auf der Ferse nochmals nach links drehen mit 1/8 Drehung**

Contact: [info@namidadancers.ch](mailto:info@namidadancers.ch)

---