



SHAPING UP

Choreograaf: Robbie Mc Gowan Hickie (UK)

Type Dans: Four Wall Line Dance

Niveau: Beginner/Intermediate

Tellen: 64

BPM: 175

Muziek: " The Shape I'm In " The Deans

VINE ¼ TURN RIGHT, SCUFF, STEP, PIVOT ¼ TURN RUGHT, CROSS, HOLD & CLAP

1-4 RV stap rechts opzij, LV kruis achter RV, RV stap ¼ rechtsom, LV scuff

5-6 LV stap voor, LV+RV pivot ¼ rechtsom

7-8 LV stap kruis over RV, Rust + Klap

VINE ¼ TURN RIGHT, SCUFF, STEP, PIVOT ¼ TURN RUGHT, CROSS, HOLD & CLAP

9-16 Herhaal 1-8

SIDE, TOGETHER, BACK, KICK, LEFT COASTER STEP, HOLD

17-20 RV stap opzij, LV sluit, RV stap achter, LV lage kick naar voor

21-24 LV stap achter, RV sluit, LV stap voor, Rust

STEP FORWARD, TAP, STEP BACK, KICK, SLOW RIGHT SHUFFLE ¼ TURN RIGHT, HOLD

25-26 RV stap voor, LV tik teen achter RV

27-28 LV stap achter, RV lage kick naar voor

29-31 Langzame draai shuffle ½ rechtsom

32 Rust

STEP FORWARD, TAP, STEP BACK, HOLD, LEFT TOE STRUT ¼ TURN LEFT, RIGHT CROSSING TOE STRUT

33-36 LV stap voor, RV tik teen achter LV, RV stap achter, Rust

37-38 Draai ¼ linksom en tik LV teen links opzij, LV zet hak neer

39-40 RV tik teen kruis over LV, RV zet hak neer

SIDE LEFT, SLIDE, BACK ROCK, SIDE RIGHT, SLIDE, BACK ROCK

41-42 LV zet grote stap links opzij, RV sleep naast LV (gewicht op LV)

43-44 RV rock achter, gewicht terug op LV

45-46 RV zet grote stap rechts opzij, LV sleep tot naast RV (gewicht op RV)

47-48 LV rock achter, gewicht terug op RV

LEFT LOCK STEP FORWARD, HOLD, RIGHT FORWARD MAMBO, HOLD

49-52 LV stap voor, RV stap kruis achter LV, LV stap voor, Rust

53-56 RV stap voor, Gewicht terug op LV, RV zet naast LV, Rust

EXTENDED LOCK STEP BACK, SIDE, CROSS, HOLD

57-59 LV stap achter, RV stap kruis over LV, LV stap achter

RV kruis over LV, LV stap achter

62-64 RV stap rechts opzij, LV stap kruis over RV, Rust

Herhaal

Finish: De muziek eindigt aan het einde van de 7^e muur. Dans tot en met tel 60 en doe dan:

Side Rock, Recover ¼ Turn Right, Step Forward, Hold

61 LV rock opzij

62 Maak ¼ draai rechtsom gewicht terug op RV

63 LV stap voor

64 Rust