

Shaping Up

4 wall line dance – Intermediate
Choreograaf: Robbie McGowan Hickie
Tellen: 64 BPM: 175
Muziek: The Shape I'm In – The Deans

1 – 8: VINE ¼ TURN RIGHT, SCUFF STEP, PIVOT TURN ¼ RIGHT, CROSS, HOLD & CLAP

1 – 4 RV stap opzij, LV kruis achter RV, RV stap voor met ¼ draai rechtsom, LV scuff
5 – 8 LV stap voor, draai ¼ rechtsom (gewicht RV), LV kruis over RV, rust en klap

9 – 16: VINE ¼ TURN RIGHT, SCUFF STEP, PIVOT TURN ¼ RIGHT, CROSS, HOLD & CLAP

1 – 4 RV stap opzij, LV kruis achter RV, RV stap voor met ¼ draai rechtsom, LV scuff
5 – 8 LV stap voor, draai ¼ rechtsom (gewicht RV), LV kruis over RV, rust en klap

17 – 24: SIDE, TOGETHER, BACK, KICK, LEFT COASTER STEP, HOLD

1 – 4 RV stap opzij, LV sluit, RV stap achter, LV lage schop naar voor
5 – 8 LV stap achter, RV sluit, LV stap voor, rust

25 – 32: STEP FORWARD, TAP, STEP BACK, KICK, SLOW RIGHT SHUFFLE ½ TURN RIGHT, HOLD

1 – 4 RV stap voor, LV tik teen achter RV, LV stap achter, RV lage schop naar voor
5 – 8 RV stap met ¼ draai rechtsom, LV sluit, RV stap met ¼ draai rechtsom, rust

33 – 40: STEP FORWARD, TAP, STEP BACK, HOLD, LEFT TOE STRUT ¼ TURN LEFT, RIGHT CROSSING TOE STRUT

1 – 4 LV stap voor, RV tik teen achter LV, RV stap achter, rust
5 – 6 LV tik teen opzij met ¼ draai linksom, LV zet hak neer
7 – 8 RV tik teen gekruist over, RV zet hak neer

41 – 48: SIDE LEFT, SLIDE, BACK ROCK, SIDE RIGHT, BACK ROCK

1 – 4 LV grote stap opzij, RV sleep naar LV, RV stap achter, LV gewicht terug
5 – 8 RV grote stap opzij, LV sleep naar RV, LV stap achter, RV gewicht terug

49 – 54: LEFT LOCK STEP FORWARD, HOLD, RIGHT FORWARD MAMBO, HOLD

1 – 4 LV stap voor, RV kruis achter LV, LV stap voor, rust
5 – 8 RV stap voor, LV gewicht terug, RV stap achter, rust

55 – 64: EXTENDED LOCK STEP BACK, BACK, SIDE, CROSS, HOLD

1 – 4 LV stap achter, RV kruis voor LV, LV stap achter, RV kruis voor LV
5 – 8 LV stap achter, RV stap opzij, LV kruis over RV, rust

BEGIN OPNIEUW

Note: De muziek eindigt aan het einde van de 7e keer dans t/m tel 60 (extended lock step back) vervang dan de laatste 4 tellen door:

SIDE ROCK, RECOVER ¼ TURN RIGHT, STEP FORWARD, HOLD

1 – 2 LV stap opzij, draai ¼ rechtsom en gewicht terug op RV
3 – 4 LV stap voor, rust