

SHAPING UP

Four wall line dance

VINE 1/4 TURN RIGHT, SCUFF, STEP, PIVOT 1/4 TURN RIGHT, CROSS, HOLD & CLAP

- 1./ RV stap rechts opzij
- 2./ LV stap gekruist achter RV
- 3./ RV stap 1/4 rechtsom voor
- 4./ LV scuff naar voor
- 5./ LV stap voor
- 6./ RV+LV draai 1/4 rechtsom
- 7./ LV stap gekruist voor RV
- 8./ rust en klap (6.00 uur)

VINE 1/4 TURN RIGHT, SCUFF, STEP, PIVOT 1/4 TURN RIGHT, CROSS, HOLD & CLAP

- 9-16 Herhaal 1-8 (12.00 uur)

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

- 17./ RV stap rechts opzij
- 18./ LV stap naast RV
- 19./ RV stap achter
- 20./ LV kick laag naar voor
- 21./ LV stap achter
- 22./ RV stap naast LV
- 23./ LV stap voor
- 24./ rust

STEP FORWARD, TAP, STEP BACK, KICK, SLOW RIGHT SHUFFLE 1/2 TURN RIGHT, HOLD

- 25./ RV stap voor
- 26./ LV tik teen achter RV
- 27./ LV stap achter
- 28./ RV kick laag naar voor
- 29-31 shuffle 1/2 draai rechtsom R-L-R
- 32./ rust (6.00 uur)

STEP FORWARD, TAP, STAP BACK, HOLD, LEFT TOE STRUT 1/4 TURN LEFT, RIGHT CROSSING TOE STRUT

- 33./ LV stap voor
- 34./ RV tik teen achter LV
- 35./ RV stap achter
- 36./ rust
- 37./ LV draai 1/4 linksom en tik opzij
- 38./ LV zet hak neer
- 39./ RV tik teen gekruist voor LV
- 40./ RV zet hak neer (3.00 uur)

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

- 41./ LV grote stap links opzij
- 42./ RV sleep naast LV (gewicht op LV)
- 43./ RV rock achter
- 44./ LV gewicht terug op LV
- 45./ RV grote stap rechts opzij
- 46./ LV sleep naast RV
- 47./ LV rock achter
- 48./ RV gewicht terug op RV

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

- 49./ LV stap voor
- 50./ RV lock achter LV
- 51./ LV stap voor
- 52./ rust
- 53./ RV rock voor
- 54./ LV gewicht terug op LV
- 55./ RV stap naast LV
- 56./ rust

EXTENDED LOCK STEP BACK, SIDE, CROSS, HOLD

- 57./ LV stap achter
- 58./ RV lock voor LV
- 59./ LV stap achter
- 60./ RV lock voor LV
- 61./ LV stap achter
- 62./ RV stap rechts opzij
- 63./ LV stap gekruist voor RV
- 64./ rust (3.00 uur)

- 1./ Begin opnieuw

FINISH

De muziek eindigt aan het eind van de 7^e muur (9.00 uur). Dans t/m tel 60 en vervang de laatste 4 tellen als volgt:

SIDE ROCK, RECOVER 1/4 TURN RIGHT, STEP FORWARD, HOLD

- 61./ LV rock links opzij
- 62./ RV draai 1/4 rechtsom en gewicht terug op RV
- 63./ LV stap voor
- 64./ rust (12.00 uur)

Bron: Jos Slijpen

Dansnr. 207

Choreografie: Robbie McGowan Hickie (UK)

Nivo: Beginner / Intermediate

Muziek als voorbeeld:

The Shape I'm In by The Deans

BPM: 175