

Shaping Up

Choreograaf : Robbie McGowan Hickie
Soort Dans : 4 wall line dance
Niveau : Intermediate
Tellen : 64
Info : 175 bpm intro 32 counts
Muziek : "The Shape I'm In" by The Deans CD Multiplication

Vine ¼ Turn Right, Scuff Step, Pivot Turn ¼

Right, Cross, Hold & Clap

1 RV stap opzij
2 LV stap gekruist achter RV
3 RV draai ¼ rechtsom, stap voor
4 LV schop over de vloer naar voor
5 LV stap voor
6 draai ¼ rechtsom (gewicht RV)
7 LV stap gekruist over RV
8 rust en klap (6.00)

Vine ¼ Turn Right, Scuff Step, Pivot Turn ¼

Right, Cross, Hold & Clap

1 RV stap opzij
2 LV stap gekruist achter RV
3 RV draai ¼ rechtsom, stap voor
4 LV schop over de vloer naar voor
5 LV stap voor
6 draai ¼ rechtsom (gewicht RV)
7 LV stap gekruist over RV
8 rust en klap (12.00)

Side, Together, Back, Kick, Left Coaster Step, Hold

1 RV stap opzij
2 LV sluit
3 RV stap achter
4 LV lage schop naar voor
5 LV stap achter
6 RV sluit
7 LV stap voor
8 rust

Step Forward, Tap, Step Back, Kick, Slow Right

Shuffle ½ Turn Right, Hold

1 RV stap voor
2 LV tik teen achter RV
3 LV stap achter
4 RV lage schop naar voor
5 RV stap met ¼ draai rechtsom
6 LV sluit
7 RV stap met ¼ draai rechtsom
8 rust

Step Forward, Tap, Step Back, Hold, Left Toe

Strut ¼ Turn Left, Right Crossing Toe Strut

1 LV stap voor
2 RV tik teen achter LV
3 RV stap achter
4 rust
5 LV draai ¼ linksom, stap op teen opzij
6 LV zet neer
7 RV stap op teen gekruist over LV
8 RV zet zeer (3.00)

Side Left, Slide, Back Rock, Side Right, Back Rock

1 LV grote stap opzij
2 RV sleep naar LV
3 RV stap achter
4 gewicht terug op LV
5 RV grote stap opzij
6 LV sleep naar RV
7 LV stap achter
8 gewicht terug op RV

Left Lock Step Forward, Hold, Right Forward Mambo, Hold

1 LV stap voor
2 RV stap gekruist achter LV
3 LV stap voor
4 rust
5 RV stap voor
6 gewicht terug op LV
7 RV stap achter
8 rust

Extended Lock Step Back, Back, Side, Cross, Hold

1 LV stap achter
2 RV stap gekruist voor LV
3 LV stap achter
4 RV stap gekruist voor LV
5 LV stap achter
6 RV stap opzij
7 LV stap gekruist over RV
8 rust

Begin opnieuw

Note:

De muziek eindigt aan het einde van de 7^e keer (9.00) dans t/m tel 60 (extended lock step back) vervang dan de laatste 4 tellen door:

Ending: Side Rock, Recover ¼ Turn Right, Step Forward, Hold (12.00)

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