

ExHale (aka Shoop Shoop)

Choreograaf : Francien Sittrop (Maart. 2012) Muziek : Exhale (Shoop Shoop)

Soort dans : 4 muurs linedans NC

Artiest : Whitney Houston

Niveau : Easy Intermediate

Koop muziek: [iTunes](#)

Tellen : 64

Intro: Start meteen

1 – 8 Side , Rock Recover , Side, Sailor ¼ R , Sync. Lock Steps fwd

1-2& RV stap opzij, LV rock achter, Gewicht terug op RV

3 LV stap opzij

4 & Zwaai RV naar achter en maak ¼ Rechtsom , LV stap naast RV (03.00)

5 RV stap voor

6 & LV lock achter RV, RV stap voor

7&8& LV stap voor, RV lock achter LV, LV lock achter RV, RV stap voor

9-16 Fwd, Rock Recover , ½ R step Fwd , 1 ¼ Turn R , Rock Recover , Kick Ball Cross , Side

1 LV stap voor

2 & 3 RV rock voor, Gewicht terug op LV, ½ Draai rechtsom stap RV voor (09.00)

4 & 5 ½ Draai rechtsom stap LV achter, ½ Draai rechtsom stap RV voor,

¼ Draai rechtsom stap LV opzij (12.00)

6& RV rock achter, Gewicht terug op LV

7&8& RV kick voor, RV zet neer. LV kruis over RV , RV stap opzij

17-24 Rock Recover , ½ Turn R , Lock Step fwd, Mambo Step Back, Coaster Step

1 LV Rock achter en kijk ¼ draai linksom (7.30)

2 & 3 Gewicht terug op RV(kijk terug naar 12.00), ¼ draai rechtsom stap LV achter

¼ Draai rechtsom stap RV opzij (06.00)

4 & 5 LV stap voor, RV lock achter LV, LV stap voor

6 & 7 RV rock voor, Gewicht terug op LV, RV grote stap achter en sleep LV mee

8 & LV stap achter, RV stap naast LV

25-32 Cross Rock Recover , ¼ L Cross Rock Recover , Cross , Full Turn R

1 LV rock gekruist over RV

2 & 3 Gewicht terug op RV, ¼ draai linksom stap LV opzij, RV rock gekruist over LV (03.00)

4 & 5 Gewicht terug op LV, RV stap naast LV, LV kruis over RV

6-7-8 Maak langzaam een hele draai rechtsom in 3 tellen (Gewicht eindigt op LV) **R**Wall 3

33-40 Side with Hip sways, Lockstep fwd , Hip sways, ¼ R Side Together

1 – 3 RV stap opzij en duw heupen R,L,R

4 & 5 LV stap voor, RV sluit bij , LV stap voor en duw heupen mee

6 - 7 Duw heupen R, L

8 & ¼ Draai rechtsom stap RV opzij, LV sluit bij (You can use your arms if you want)

41-64 Herhaal tellen 33-40 nog 3 keer

Restart:

Tijdens muur 3 na tel 32 Begin weer bij tel 1