

SHAPING UP

Choreografie : Robbie McGowan Hickie
Soort dans : 4 muurs linedans
Niveau : Intermediate
Tellen : 64

Vine ¼ turn right, scuff step, pivot turn ¼ right, cross, hold & clap

01 RV stap opzij
02 LV stap gekruist achter RV
03 RV stap ¼ rechtsom, stap voor
04 LV schop over de vloer naar voor
05 LV stap voor
06 LV+RV draai ¼ rechtsom
07 LV stap gekruist over RV
08 Rust en klap

Vine ¼ turn right, scuff step, pivot turn ¼ right, cross, hold & clap

09 RV stap opzij
10 LV stap gekruist achter RV
11 RV stap ¼ rechtsom, stap voor
12 LV schop over de vloer naar voor
13 LV stap voor
14 LV+RV draai ¼ rechtsom
15 LV stap gekruist over RV
16 Rust en klap

Side,together,back,kick, left coaster step,hold

17 RV stap opzij
18 LV sluit
19 RV stap achter
20 LV lage schop naar voor
21 LV stap achter
22 RV sluit
23 LV stap voor
24 Rust

Step forward, tap, step back, kick, right shuffle ½ turn right, hold

25 RV stap voor
26 LV tik teen achter RV
27 LV stap achter
28 RV lage schop naar voor
29 RV stap met ¼ draai rechtsom
30 LV sluit
31 RV stap met ¼ draai rechtsom
32 Rust

[Home](#)

Muziek : The Shape I'm In
Artiest : The Deans
Tempo : 178 BPM
Vertaling: All Country

Step forward, tap, step back, hold, left toe strut ¼ turn left, right crossing toe strut

33 LV stap naar voor
34 RV tik teen achter LV
35 RV stap; achter
36 Rust
37 LV draai ¼ linksom, stap op teen opzij
38 LV zet neer
39 RV stap op teen gekruist over LV
40 RV zet neer

Side left,slide,back rock,side right, back rock

41 LV grote stap opzij
42 RV sleep naar LV
43 RV stap achter
44 Gewicht terug op LV
45 RV grote stap opzij
46 LV sleep naar RV
47 LV stap achter
48 Gewicht terug op RV

Left lockstep forward, hold, right forward mambo, hold

49 LV stap voor
50 RV stap gekruist achter LV
51 LV stap voor
52 Rust
53 RV stap voor
54 Gewicht terug op LV
55 RV stap achter
56 rust

Ext. lockstep back,back,side,cross, hold

57 LV stap achter
58 RV stap gekruist voor LV
59 LV stap achter
60 RV stap gekruist voor LV
61 LV stap achter
62 RV stap opzij
63 LV stap gekruist over RV
64 Rust

Note:

De muziek eindigt na de 7e muur [9.00].

Dans t/m tel 61

en vervang de laatste tellen door:

62 RV stap ¼ draai rechtsom
63 LV sluit
64 Rust