

Pushin & Shovin (September 2018)
Choreografie : Maggie Gallagher
Soort dans : 4 muurs lijndans
Niveau : High Beginner
Tellen : 32
Intro : 32 tellen
Start op "I left you a message"

**R ROCKING CHAIR, STEP,
1/4 PIVOT, STEP, 1/4 PIVOT**

- 1 RV rock voor
- 2 LV gewicht terug
- 3 RV rock achter
- 4 LV gewicht terug
- 5 RV stap voor
- 6 RV+LV 1/4 pivot turn linksom,
heupen rechts (09.00)
- 7 RV stap voor
- 8 RV+LV 1/4 pivot turn linksom,
heupen rechts (06.00)*

***Restartpunt 3e muur (12.00)**

**CROSS, SIDE, BEHIND,
SWEEP, BEHIND, 1/4 R, WALK, HOLD**

- 1 RV stap gekruist voor LV
- 2 LV stap opzij
- 3 RV stap gekruist achter LV
- 4 LV sweep naar achter
- 5 LV stap gekruist achter RV
- 6 RV 1/4 draai rechtsom, stap voor (09.00)
- 7 LV stap voor
- 8 Rust*

***Restartpunt 10e muur (03.00)**

Vertaling : [All Country](#)
Muziek : Pushin and Shovin
Artiest : Billow Wood
Tempo : 149 BPM
[Dansvideo](#)

**MAMBO 1/2, HOLD, STEP,
1/2 PIVOT, STEP, TOUCH**

- 1 RV rock voor
- 2 LV gewicht terug
- 3 RV 1/2 draai rechtsom, stap voor (03.00)
- 4 Rust
- 5 LV stap voor
- 6 LV+RV 1/2 pivot turn rechtsom (09.00)
- 7 LV stap voor
- 8 RV tik teen naast LV

**SIDE, TOUCH, SIDE,
TOUCH, BUMP R, L, R, L**

- 1 RV stap opzij
- 2 LV tik teen naast RV
- 3 LV stap opzij
- 4 RV tik teen naast LV
- 5 RV stap opzij, bump heupen rechts
- 6 Bump heupen links
- 7 Bump heupen rechts
- 8 Bump heupen links

Begin opnieuw

Einde:

De dans dans in de 13 muur
na het 1e blokje (12.00).