

KEEP UP, DON'T LOSE YOUR BREATH

Choreograaf:	Roy Hadisubroto
Soort:	4 muurs hip hop line dance
Niveau:	3
Tellen:	32
Muziek:	Destiny's child – Lose my breath

STEP 1 – 8:

LOCKING, FULL TURN, SHOULDER ROLL, STEP, STEP, TAP, TAP

Start in de 2^e positie, voeten schouder breedte

- 1.&2. rust, rust, bovenlichaam links draaien om een start te maken voor een draai
- 3.4. maak een hele draai rechtsom, eindig met voeten gesloten
5. rol schouders naar achter, volg met de rest van je lichaam (van hoofd naar tenen)
- &6. RV stap achter, LV stap naast RV
- 7.&8. RV tik opzij, RV stap naast LV, LV tik opzij

ARM MOVEMENTS

1. Ellebogen opzij, onderarmen omhoog, vuist
- &. Ellebogen naast lichaam, onderarmen voor, vuist
2. R-elleboog voor (bewegend van zij naar voor), vuist

STEP 9 – 16:

TURN ¼, TURN ¼, TURN ½, HITCH, POP, POP, SNAKE ROLL, CONTRACTION WITH RAISED KNEE 2X

- &.1.2. LV stap naast RV, RV stap ¼ rechtsom, draai ¼ door en LV stap opzij
- 3.4. draai ½ door en RV grote stap opzij, til L-knie op
- 5.&6. LV grote stap opzij en duw R-knie op bal RV uit naar rechts, duw R-knie in, snake rol naar links (gew.LV)
- 7.&8. til R-knie op en span je bovenlichaam, ontspan je lichaam, span je bovenlichaam (R-knie is nog steeds omhoog)

ARM MOVEMENTS

7. duw ellebogen naar voor terwijl je je lichaam spant, alsof iemand je in je maag stompt
8. duw ellebogen naar voor terwijl je je lichaam spant, alsof iemand je in je maag stompt

STEP 17 – 24:

SAILOR STEP, SAILOR STEP ¼ TURN L., BROOKLYN UP ROCK, JUMP

- 1.&2. RV stap gekruist achter LV, LV stap opzij, RV stap opzij
- 3.&4. LV stap ¼ linksom gekruist achter RV, RV stap opzij, LV stap opzij
- 5.6. RV spring voor, RV spring achter en LV schop voor
- 7.&8. RV schop voor, LV schop voor, spring op beide voeten schouder breedte

STEP 25 – 32:

CONTRACTION 2X, STEP, TURN ½ L., TOUCH, SKATE 2X, KICK, OUT, OUT

- 1.&2.&. Span je lichaam naar voor, ontspan, span je lichaam diagonaal rechts (gew LV), ontspan
- 3.4. RV stap opzij, LV stap gekruist achter RV
- &.5.6. draai ½ linksom, LV stap schuin links voor, RV stap schuin rechts voor
- 7.&8. LV schop voor, LV stap opzij, RV stap opzij

ARM MOVEMENTS

7. duw ellebogen naar voor terwijl je je lichaam spant
8. duw ellebogen naar voor terwijl je je lichaam spant

BEGIN OPNIEUW

HAVE FUN AND DON'T LOSE YOUR BREATH !!!