

SHAPING UP

Choreograaf:	Robbie McGowan Hickie (UK)
Vertaling:	Marianne
Soort:	4 muurs lijndans
Niveau:	1 - 2
Tellen:	64
Muziek:	The Deans - The shape I'm in
Start:	na 32 tellen intro

STEP 1 - 8:

VINE ¼ TURN R., SCUFF, ¼ PIVOT TURN R., CROSS, HOLD & CLAP

- 1.2.3.4. RV stap opzij, LV stap gekruist achter RV, RV stap ¼ gedraaid rechtsom, LV veeg hak over de vloer
5.6.7.8. LV stap voor, draai op bal beide voeten ¼ rechtsom, LV stap gekruist voor RV, rust en klap in handen (06.00 u)

STEP 9 - 16:

VINE ¼ TURN R., SCUFF, ¼ PIVOT TURN R., CROSS, HOLD & CLAP

- 1.2.3.4. RV stap opzij, LV stap gekruist achter RV, RV stap ¼ gedraaid rechtsom, LV veeg hak over de vloer
5.6.7.8. LV stap voor, draai op bal beide voeten ¼ rechtsom, LV stap gekruist voor RV, rust en klap in handen (12.00 u)

STEP 17 - 24:

SIDE, TOGETHER, STEP BACK, KICK, COASTER STEP, HOLD

- 1.2.3.4. RV stap opzij, LV stap naast RV, RV stap achter, LV schop laag voor
5.6.7.8. LV stap achter, RV stap naast LV, LV stap voor, rust

STEP 25 - 32:

STEP, TAP, STEP BACK, KICK, SHUFFLE ½ TURN R., HOLD

- 1.2.3.4. RV stap voor, LV tik teen achter RV, LV stap achter, RV schop laag voor
5.6.7.8. RV stap ¼ gedraaid rechtsom achter, LV sluit bij RV, RV stap ¼ gedraaid rechtsom door, rust (06.00 u)

STEP 33 - 40:

STEP, TAP, STEP BACK, HOLD, ¼ TURN L. TOE STRUT, CROSSING TOE STRUT

- 1.2.3.4. LV stap voor, RV tik teen achter LV, RV stap achter, rust
5.6.7.8. LV zet teen ¼ gedraaid linksom neer, laat hiel zakken, RV zet teen gekruist voor LV neer, laat hiel zakken (03.00 u)

STEP 41 - 48:

SIDE STEP, SLIDE, ROCK BACK, SIDE STEP, SLIDE, ROCK BACK

- 1.2.3.4. LV stap grote stap opzij, RV sleep naar LV, RV zet achter, gewicht terug op LV
5.6.7.8. RV stap grote stap opzij, LV sleep naar RV, LV zet achter, gewicht terug op RV

STEP 49 - 56:

STEP, LOCK, STEP, HOLD, MAMBO STEP, HOLD

- 1.2.3.4. LV stap voor, RV haak achter LV, LV stap voor, rust
5.6.7.8. RV zet voor, gewicht terug op LV, RV stap naast LV, rust

STEP 57 - 64:

STEP BACK, LOCK, STEP BACK, LOCK, STEP BACK, SIDE STEP, CROSS, HOLD

- 1.2.3.4. LV stap achter, RV haak voor LV, LV stap achter, RV haak voor LV
5.6.7.8. LV stap achter, RV stap opzij, LV stap gekruist voor RV, rust (03.00 u)

BEGIN OPNIEUW

FINISH:

de muziek eindigd aan het eind van de 7e muur (09.00 u)
dans tot en met tel 60 en vervang de laatste vier door de volgende om de dans op 12 uur te eindigen

SIDE ROCK with ¼ TURN R., STEP, HOLD

- 1.2. LV zet opzij, draai op bal RV ¼ rechtsom terwijl je daar je gewicht weer op plaatst
3.4. LV stap voor, rust

ENNE DENK EROM.....LACHEN MAG !