

MAKE YOU SWEAT

Choreograaf:	Ria Vos
Soort:	4 muurs lijndans
Niveau:	1-2
Tellen:	32
Muziek:	Chi Hua Hua – Uhh la la la
Intro:	24 tellen, start op de zang

1. STEP 1 – 8:

SIDE, TOUCH, SIDE, KICK, BEHIND-¼ TURN L.-STEP, PIVOT ½ TURN R. WITH STEP, FULL TURN L.

- 1.&2.&. RV stap opzij, LV tik naast RV, LV stap opzij, RV schop diagonaal rechts voor
- 3.&4. RV stap gekruist achter LV, LV stap ¼ linksom, RV stap voor
- 5.&6. LV stap voor, draai ½ rechtsom, LV stap voor
- 7.&8. draai ½ linksom en RV stap achter, draai ½ door en LV stap voor, RV stap voor

2. STEP 9 – 16:

ROCKING CHAIR, PIVOT ¼ TURN R. WITH CROSS, SIDE STRUT, CROSS STRUT, CHASSE

- 1.&2.&. LV zet voor, gewicht terug op RV, LV zet achter, gewicht terug op RV
- 3.&4. LV stap voor, draai ¼ rechtsom, LV stap gekruist voor RV
- 5.&6.&. RV zet teen opzij, laat hiel zakken, LV zet teen gekruist voor RV, laat hiel zakken
- 7.&8. RV stap opzij, LV sluit bij RV, RV stap opzij
- Styling: tijdens de tellen 13 – 16 als hij zingt "from the tip of your toes, to the top of your head"
- 5.&. zwaai armen rechts en knip met je vingers
- 6.&. zwaai armen links en knip met je vingers
- 7.&8. zwaai handen naar rechts boven je hoofd met de palmen naar boven en duw 2x omhoog

3. STEP 17 – 24:

SWAY 2X, COASTER STEP, CROSS-¼ TURN R.-SIDE, LOCK STEP

- 1.2. LV stap voor en opzij en zwaai heupen links, RV stap voor en opzij en zwaai heupen rechts
- 3.&4. LV stap achter, RV stap naast LV, LV stap voor
- 5.&6. RV stap gekruist voor LV, draai ¼ rechtsom en LV stap achter, RV stap opzij
- 7.&8. LV stap voor, RV haak achter LV, LV stap voor

4. STEP 25 – 32:

MAMBO STEP, RUN BACK 3X, POINT, HITCH, POINT, FLICK, SIDE, TOGETHER

- 1.&2. RV zet voor, gewicht terug op LV, RV stap achter
- 3.&4. LV snelle stap achter, RV snelle stap achter, LV snelle stap achter
- 5.&6.&. RV tik opzij, til R-knie op, RV tik opzij, RV schop achter L-been
- 7.8. RV grote stap opzij en sleep LV bij, LV stap naast RV
- Styling: tijdens de tellen 29 – 32 als hij zingt "from the tip of your toes, to the top of your head"
- 5.&. zwaai armen rechts en knip met je vingers
- 6.&. zwaai armen links en knip met je vingers
- 7.&8. zwaai handen naar rechts boven je hoofd met de palmen naar boven en duw 2x omhoog

RESTART:

In de 3^e muur na tel 16 (12.00u)
Sluit LV naast RV op de & tel en begin opnieuw

FINISH:

Je eindigt met tel 17 – 20, vervang de coaster step door:

BACK, ½ TURN R., STEP

- 7.&8. LV stap achter, draai ½ rechtsom en RV stap voor, LV stap voor