

# WOMAN UP

Choreograaf:	Rachael McEnaney-White (UK/USA) and Amy Christian (USA) July 2016
Muren:	4
Niveau:	2
Tellen:	48
Muziek:	Meghan Trainor - Woman Up
Intro:	8 tellen vanaf de beat (als de zang start)
Tags/Restarts:	1 tag & 1 ending

## 1. STEPS 1 – 8:

### CROSS-& HEEL, &-CROSS -& HEEL, & CROSS, SIDE, SAILORSTEP ¼ TURN L.

- 1.&.2. LV stap gekruist voor RV, RV stap opzij, LV tik hak links voor  
&.3.&.4. LV stap naast RV, RV stap gekruist voor LV, LV stap opzij, RV tik hak rechts voor  
&.5.6. RV stap naast LV, LV stap gekruist voor RV, RV stap opzij  
7.&.8. LV stap gekruist achter RV, draai ¼ linksom en RV stap opzij, LV stap opzij [9]

## 2. STEP 9 – 16:

### WALK 2X, MAMBO ½ TURN R., ¾ TURN R., CROSS SHUFFLE

- 1.2. RV stap voor, LV stap voor  
3.&.4. RV zet voor, gewicht terug op LV, draai ½ rechtsom en RV stap voor  
5.6. draai ½ rechtsom en LV stap achter, draai ¼ door en RV stap opzij  
7.&.8. LV stap gekruist voor RV, RV sluit bij LV, LV stap gekruist voor RV [12]

## 3. STEP 17 – 24:

### SIDE, TOGETHER ½ TURN L., STEP, SHUFFLE, PIVOT ½ TURN L., MAMBO STEP

- &.1.2. RV stap opzij, LV stap naast RV en draai ¼ linksom, RV stap voor  
3.&.4. LV stap voor, RV sluit bij LV, LV stap voor  
5.6. RV stap voor, draai ½ linksom en draai je heupen tijdens de pivot turn  
7.&.8. RV zet voor, gewicht terug op LV, RV stap naast LV [4.30]

## 4. STEP 25 – 32:

### ¼ TURN L., POINT, ½ TURN R. WITH SWEEP, CROSS-SIDE-½ TURN L., BACK-½ TURN L.-STEP, HEEL SWITCH

- &.1.2. draai ¼ linksom en LV stap opzij, RV tik opzij, RV stap ½ rechts voor en zwaai LV van achter naar voor  
3.&.4. LV stap gekruist voor RV, RV stap opzij, draai ¼ linksom en LV stap achter  
5.&.6. RV stap achter, draai ¼ linksom en LV stap opzij, RV stap voor  
7.&.8. LV tik hak voor, LV stap naast RV, RV tik hak voor [12]

## 5. STEP 33 – 40:

### & CROSS, POINT, CROSS SHUFFLE, SIDE, TOUCH, KICK-BALL-CROSS

- &.1.2. RV stap naast LV, LV stap gekruist voor RV, RV tik opzij  
3.&.4. RV stap gekruist voor LV, LV sluit bij RV, RV stap gekruist voor LV  
5.6. LV grote stap opzij, RV tik naast LV  
7.&.8. RV schop rechts voor, RV stap naast LV, LV stap gekruist voor RV [12]

## 6. STEP 41 – 48:

### ¼ TURN R. SAMBA STEP, SAMBA STEP, PADDLE FULL TURN R.

- 1.&.2. draai ¼ rechtsom en RV stap gekruist voor LV, LV stap opzij, RV stap opzij  
3.&.4. LV stap gekruist voor RV, RV stap opzij, LV stap opzij  
5.&. draai ¼ rechtsom en RV stap voor, draai ¼ rechtsom en LV sluit bij RV  
6.&. draai ¼ rechtsom en RV stap voor, draai ¼ rechtsom en LV sluit bij RV  
7.&.8. draai ¼ rechtsom en RV stap voor, LV stap iets opzij, RV stap naast LV [3]

\* TAG \*[3] Aan het eind van de 5<sup>e</sup> muur: herhaal de laatste 16 tellen van de dans en begin de dans opnieuw (tel 33-48 laat de & tel voor tel 33 weg)

\* FINISH \*[9] Tijdens de 7<sup>e</sup> muur. Dans t/m tel 12 (mambo ½ turn). Voeg dan de Finish toe

## FINISH

Dans t/m tel 12 (mambo ½ turn)

- 5.6. draai ½ rechtsom en LV stap achter, draai ½ door en RV stap voor  
7.&.8. LV stap voor, RV stap naast LV, LV stap voor en beweeg je armen de lucht in