

YOU NEED TO CALM DOWN

Choreograaf:	Adrian Lefebour & Jessica Lamb	(Juli 2019)	
Muren:	2		
Niveau:	2		
Tellen:	48		
Muziek:	Taylor Swift - You Need To Calm Down		
Intro:	16 tellen		
Tags/Restarts:	In de 2 ^e muur met stapverandering en een finish		
Note:			

Moderne line dance

1. STEP 1 – 8:

CROSS ROCK-SIDE, CROSS ROCK-SIDE, PIVOT ½ TURN L. WITH TOGETHER, PIVOT ½ TURN R. WITH TOGETHER

- 1.2.&. RV zet gekruist voor LV, gewicht terug op LV, RV stap opzij
 3.4.&. LV zet gekruist voor RV, gewicht terug op RV, LV stap opzij
 5.6.&. RV stap voor, draai ½ linksom, RV stap naast LV
 7.8.&. LV stap voor, draai ½ rechtsom, LV stap naast RV [12]

2. STEP 9 – 16:

BACK WITH KNEE POP 2X, RECOVER 2X, ROCK BACK, LOCK STEP, STEP

- 1.2. RV stap achter en pop L-knie voor, LV stap achter en pop R-knie voor
 &.3. breng gewicht op RV, breng gewicht op LV
 4.5. RV zet achter, gewicht terug op LV
 6.&.7.8. RV stap voor, LV haak achter RV, RV stap voor, LV stap voor [12]

3. STEP 17 – 25:

SIDE-DRAG, ¼ TURN L. SIDE-DRAG, SHUFFLE, RECOVER, ½ TURN L.-¼ TURN L.-RECOVER, CROSS-¼ TURN R.-¼ TURN R. WITH HAND PUSH

- 1.&.2.&. RV grote stap opzij, LV sleep tot naast RV, draai ¼ linksom en LV grote stap opzij, RV sleep en stap naast LV
 3.&.4. LV stap voor, RV sluit bij LV, LV stap voor
 5. 6.&.7. gewicht terug op RV, draai ½ linksom en LV stap voor, draai ¼ door en stap op bal van RV, gewicht terug op LV
 8.&.1. RV stap gekruist voor LV, draai ¼ rechtsom en LV stap achter, draai ¼ door en RV stap opzij en duw R-hand voor [6]

4. STEP 26 – 32:

HEEL/TOE SWIVEL, CHASSE, FULL TURN L.

- 2.&.3. draai R-hiel naar binnen, draai R-tenen naar binnen, draai R-hiel naar binnen (gew.LV)
 4.&.5. RV stap opzij, LV sluit bij RV, RV stap opzij
 6.7.8. LV stap ¼ linksom, draai ½ door en RV stap achter, draai ¼ door en LV stap opzij [6]

* FINISH *[6] Tijdens de 5e muur voeg de finish toe: draai op je LV een ½ linksom, RV stap opzij en duw je hand naar voor

5. STEP 33 – 40:

CROSS-SIDE-BEHIND-¼ TURN L., PIVOT ¼ TURN L., CROSS-SIDE-BEHIND-¼ TURN L., PIVOT ¼ TURN L., CROSS-SIDE, ROCK BACK

- 1.&.2.&. RV stap gekruist voor LV, LV stap opzij, RV stap gekruist achter LV, LV stap ¼ linksom
 3.&. RV stap voor, draai ¼ linksom
 4.&.5.&. RV stap gekruist voor LV, LV stap opzij, RV stap gekruist achter LV, LV stap ¼ linksom
 6.&. RV stap voor, draai ¼ linksom
 7.&.8.&. RV stap gekruist voor LV, LV stap opzij, RV zet achter, gewicht terug op LV [6]

* R *[12]

Tijdens de 2^e muur:
 Dans t/m 39.&. stap dan RV gekruist achter LV, LV iets opzij en begin de dans opnieuw op [12]

6. STEP 41 – 48:

SIDE/DRAG-ROCK BACK, SIDE/DRAG-ROCK BACK, OUT-OUT-IN-IN, CROSS-SIDE-FLICK

- 1.2.&. RV stap opzij en sleep LV tot naast RV, LV zet achter, gewicht terug op RV
 3.4.&. LV stap opzij en sleep RV tot naast LV, RV zet achter, gewicht terug op LV
 5.&.6.&. RV stap op R-diagonaal voor, LV stap op L-diagonaal voor, RV stap terug, LV stap terug
 7.&.8. RV stap gekruist voor LV, LV stap opzij, RV schop opzij achter [6]

* R *[12]

Tijdens de 2^e muur: Dans t/m 39.&. voeg onderstaand toe en begin de dans opnieuw op [12]

BEHIND, SIDE

- 8.&. RV stap gekruist achter LV, LV stap iets opzij

* FINISH *[6] Tijdens de 5e muur voeg de finish toe

½ TURN L., SIDE WITH HAND PUSH

- 1.2. draai op je LV ½ linksom, RV stap opzij en duw je hand voor