



Shaping Up

J.J. DANCERS

Choreografie: Robbie McGowan Hickie

Type dans : 4 Wall Line Dance; Beginner/Intermediate; 64 Counts; 175 BPM

Muziek : The Shape I'm In - The Deans

Bron : J.S.

VINE QUARTER TURN RIGHT, SCUFF, STEP, PIVOT QUARTER TURN RIGHT, CROSS, HOLD & CLAP.

- 1 RV stap rechts opzij
- 2 LV stap gekruist achter RV
- 3 Draai 1/4 rechtsom, RV stap voor
- 4 LV kleine scuff naar voor
- 5 LV stap voor
- 6 Draai 1/4 rechtsom, Gewicht op RV
- 7 LV stap gekruist over RV
- 8 Rust en klap [6]

Vine Quarter Turn Right, Scuff, Step, Pivot Quarter Turn Right, Cross, Hold & Clap.

9 t/m 16 herhaal tel 1 t/m 8 eindig op 12.00 uur

Side, Together, Back, Kick, Left Coaster Step, Hold.

- 17 RV stap rechts opzij
- 18 LV stap naast RV
- 19 RV stap achter
- 20 LV kick laag voor
- 21 LV stap achter
- 22 RV stap naast LV
- 23 LV stap voor
- 24 Rust [12]

Step Forward, Tap, Step Back, Kick, Slow Right Shuffle Half Turn Right, Hold.

- 25 RV stap voor
- 26 LV tik tenen achter hak van RV
- 27 LV stap achter
- 28 RV kick laag voor
- 29 Draai 1/4 rechtsom, RV stap rechts opzij
- 30 LV stap naast RV
- 31 Draai 1/4 rechtsom, RV stap voor
- 32 Rust [6]

Step Forward, Tap, Step Back, Hold, Left Toe Strut, Quarter Turn Left. Right Crossing Toe Strut.

- 33 LV stap voor
- 34 RV tik tenen achter hak van LV
- 35 RV stap achter
- 36 Rust
- 37 Draai 1/4 linksom, LV tik teen links opzij
- 38 LV zet hak neer
- 39 RV tik teen gekruist over LV
- 40 RV zet hak neer [3]

Side Left, Slide, Back Rock, Slide, Back Rock.

- 41 LV grote stap links opzij
- 42 RV sleep naar LV (gewicht blijft op LV)
- 43 RV rock achter
- 44 LV gewicht terug
- 45 RV grote stap rechts opzij
- 46 LV sleep naar RV (gewicht blijft op RV)
- 47 LV rock achter
- 48 RV gewicht terug [3]

Left Lock Step Forward, Hold, Right Forward Mambo, Hold.

- 49 LV stap voor
- 50 RV lock achter LV
- 51 LV stap voor
- 52 Rust
- 53 RV rock voor
- 54 LV gewicht terug
- 55 RV stap naast LV
- 56 Rust [3]

Extended Lock Step Back, Back, Side, Cross, Hold

- 57 LV stap achter
- 58 RV lock voor LV
- 59 LV stap achter
- 60 RV lock voor LV
- 61 LV stap achter
- 62 RV stap rechts opzij
- 63 LV stap gekruist over RV
- 64 Rust [3]

1 RV Begin opnieuw

Note:

De muziek stopt aan het eind van de 7e muur [9] dans t/m tel 60. Vervang tel 61 t/m 64 voor de volgende stappen.

- 61 LV rock links opzij
- 62 Draai 1/4 rechtsom, RV gewicht terug
- 63 LV stap voor
- 64 Rust

Je eindigt nu op 12.00 uur