

SHAPING UP

Dansnr. 207

4-Wall Line dance

Muziek : The Shape I'm In – The Deans
CD : Multiplication
Tempo : 175 bpm
Tellen : 64
Choreografie : Robbie McGowan Hickie (UK)
Vertaling : Jos Slijpen
Niveau : Beginner / Intermediate



Intro: 32 tellen

VINE ¼ TURN RIGHT, SCUFF, STEP, PIVOT ¼ TURN RIGHT, CROSS, HOLD & CLAP

- 1 RV stap rechts opzij
- 2 LV kruis achter RV
- 3 Maak ¼ draai rechtsom en zet RV voor
- 4 LV schaaft met hak over de vloer naar voor
- 5 LV stap voor
- 6 LV + RV maak ¼ draai rechtsom
- 7 LV kruis over RV
- 8 Rust en klap (**06.00 uur**)

VINE ¼ TURN RIGHT, SCUFF, STEP, PIVOT ¼ TURN RIGHT, CROSS, HOLD & CLAP

9-16 Herhaal tellen 1-8 (**12.00 uur**)

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

- 17 RV stap rechts opzij
- 18 LV sluit naast RV
- 19 RV stap achter
- 20 LV 'kick' laag naar voor
- 21 LV stap achter
- 22 RV sluit naast LV
- 23 LV stap voor
- 24 Rust

STEP FORWARD, TAP, STEP BACK, KICK, SLOW RIGHT SHUFFLE ½ TURN RIGHT, HOLD

- 25 RV stap voor
- 26 LV tik teen achter RV
- 27 LV stap achter
- 28 RV 'kick' laag naar voor
- 29-31 Maak in de shuffle ½ draai rechtsom met R/L/R
- 32 Rust (**06.00 uur**)

STEP FORWARD, TAP, STEP BACK, HOLD, LEFT TOE STRUT ¼ TURN LEFT, RIGHT CROSSING TOE STRUT

- 33 LV stap voor
- 34 RV tik teen achter LV
- 35 RV stap achter
- 36 Rust
- 37 Maak ¼ draai linksom en tik teen LV links opzij
- 38 LV zet hak neer
- 39 RV tik teen gekruist over LV
- 40 RV zet hak neer (**03.00 uur**)

SIDE LEFT, SLIDE, BACK ROCK, SIDE RIGHT, SLIDE, BACK ROCK

- 41 LV zet grote stap links opzij
- 42 RV sleep tot naast LV (gewicht op LV)
- 43 RV stap achter
- 44 Breng gewicht terug op LV
- 45 RV grote stap rechts opzij
- 46 LV sleep tot naast RV (gewicht op RV)
- 47 LV stap achter
- 48 Breng gewicht terug op RV

LEFT LOCK STEP FORWARD, HOLD, RIGHT FORWARD MAMBO, HOLD

- 49 LV stap voor
- 50 RV kruis achter LV
- 51 LV stap voor
- 52 Rust
- 53 RV stap voor
- 54 Breng gewicht terug op LV
- 55 RV zet naast LV
- 56 Rust

EXTENDED LOCK STEP BACK, SIDE, CROSS, HOLD

- 57 LV stap achter
- 58 RV kruis over LV
- 59 LV stap achter
- 60 RV kruis over LV
- 61 LV stap achter
- 62 RV stap rechts opzij
- 63 LV kruis over RV
- 64 Rust (**03.00 uur**)

- 1 RV begin opnieuw

Finish

De muziek eindigt aan het eind van de 7^e muur (**09.00 uur**). Dans tot en met tel 60 en vervang de laatste 4 tellen als volgt:

SIDE ROCK, RECOVER ¼ TURN RIGHT, STEP FORWARD, HOLD

- 61 LV stap links opzij
- 62 Maak ¼ draai rechtsom en breng gewicht terug op RV
- 63 LV stap voor
- 64 Rust (**12.00 uur**)