

A 126 SHAPING UP

Choreograaf: Robbie McGowan Hickie
Type Dans: 4 Wall line dance
Niveau: Intermediate
Tellen: 64
Tempo: 175 BPM
Muziek: The shape I'm in – The Deans
Intro: 32 counts

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

1 RV stap opzij
2 LV stap gekruist achter RV
3 RV draai ¼ rechtsom, stap voor
4 LV schop ever de vloer naar voor
5 LV stap voor
6 R + L draai ¼ rechtsom (gewicht op RV)
7 LV stap gekruist over RV
8 rust en klap (6.00)

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

9 RV stap opzij
10 LV stap gekruist achter RV
11 RV draai ¼ rechtsom, stap voor
12 LV schop over de vloer naar voor
13 LV stap voor
14 R + L draai ¼ rechtsom (gewicht op RV)
15 LV stap gekruist over RV
16 rust en klap (12.00)

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

17 RV stap opzij
18 LV sluit aan
19 RV stap achter
20 LV lage schop naar voor
21 LV stap achter
22 RV sluit aan
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 lage schop naar voor
29 RV stap met ¼ draai rechtsom
30 LV sluit aan
31 RV stap met ¼ draai rechtsom
32 rust

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 LV draai ¼ linksom, stap op teen opzij
38 LV zet neer
39 RV stap op teen gekruist over LV
40 RV zet neer (3.00)

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

41 LV grote stap opzij
42 RV sleep naar LV
43 RV stap achter
44 LV gewicht terug
45 RV grote stap opzij
46 LV sleep naar RV
47 LV stap achter
48 RV gewicht terug

LEFT ROCK STEP FORWARD, HOLD, RIGHT FORWARD MAMBO, HOLD

49 LV stap voor
50 RV stap gekruist achter RV
51 LV stap voor
52 rust
53 RV stap voor
54 LV gewicht terug
55 RV stap achter
56 rust

EXTENDED LOCK STEP BACK, BACK, SIDE, CROSS, HOLD

57 LV stap achter
58 RV stap gekruist voor LV
59 LV stap achter
60 RV stap gekruist voor LV
61 LV stap achter
62 RV stap opzij
63 LV stap gekruist over RV
64 rust

Begin opnieuw en veel plezier

Note:

De muziek eindigt aan het einde van de 7^e keer (9.00)
Dans t/m tel 60 (extended lock step back) vervang
Dan de laatste 4 tellen door:

ENDING: SIDE ROCK, RECOVER ¼ TURN RIGHT, STEP FORWARD, HOLD (12.00)

61 LV stap opzij met ¼ draai rechtsom
62 RV gewicht terug
63 LV stap voor
64 rust