

Shaping Up



RIO GRANDE
COUNTRY & LINEDANCECLUB TWELLO

Choreografie : Robbie McGowan Hickie
Soort : 4 wall linedance
Niveau : gemiddeld
Tempo : 175 tellen p/m
Tellen : 64
Muziek : The Shape I'm In – The Deans (CD Multiplication)

Vine ¼ turn right, scuff, step, pivot 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 over de vloer naar voor
- 5 LV stap voor
- 6 LV + RV 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 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 LV + RV 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
- 19 RV stap achter
- 20 LV lage schop naar voor
- 21 LV stap achter
- 22 RV sluit
- 23 LV stap gekruist over RV
- 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
- 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, 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 lock step forward, hold, right forward mambo, hold

- 49 LV stap voor
- 50 RV stap gekruist achter LV
- 51 LV stap voor
- 52 Rust
- 53 RV stap voor
- 54 LV gewicht terug
- 55 RV stap naast LV
- 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

Ending:

De muziek eindigt aan het einde van de 7^e muur (9.00). Dans t/m tel 60. Vervang de laatste 4 tellen door:

Side rock, recover ¼ turn right, step forward, hold (12.00)

- 1 LV stap opzij met ¼ draai rechtsom
- 2 RV gewicht terug
- 3 LV stap naar voor
- 4 Rust