

# Loosen Up

( 4 wall line dance )

Choreograaf: Geri Morris and Kiley Evans (Maart 2005)

Tellen: 64 tellen

Niveau: Intermediate

Muziek: Keith Urban – Some Days You Gotta Dance (Album – In The Ranch)

Tempo: 170 BPM

Intro: 40 tellen Begin bij zang

## Side Together Forward Hold, Pivot 1/2 Turn Right Step Forward Hold,

- 1- 4 RV stap opzij , LV stap naast RV , RV stap voor , rust  
5- 8 LV stap voor , pivot ½ draai rechtsom, LV stap voor , rust

## Strut Forward Right Left, Walk Back Right Left X 2

- 1- 4 RV stap op teen voor , zet hak neer, LV stap op teen voor , zet hak neer  
5- 8 RV stap achter , LV stap achter, RV stap achter , LV stap achter

## Touch Kick, Weave, Cross Unwind, Stomp Stomp,

- 1- 2 RV tik naast LV , RV schop rechts diagonaal voor  
3- 4 RV stap gekruist achter LV , LV stap opzij  
5- 6 RV stap gekruist voor LV , op twee voeten ½ draai linksom (gewicht op LV)  
7- 8 RV stamp ,LV stamp

## Cross Strut, Side Strut, Jazz Box 1/4 Turn

- 1- 2 RV stap op teen gekruist voor LV , zet hak neer  
3- 4 LV stap op teen opzij , zet hak neer  
5- 6 RV stap gekruist voor LV , LV stap met ¼ draai rechtsom  
7- 8 RV stap opzij , LV stap naast RV

## Jazz Box 1/4 Turn, Shuffle Forward, Pivot 1/2 Turn

- 1- 2 RV stap gekruist voor LV , LV stap achter met ¼ draai rechtsom  
3- 4 RV stap opzij , LV stap naast RV  
5&6 RV shuffle voor (rechts,links,rechts)  
7- 8 LV stap voor , pivot ½ draai rechtsom

## Shuffle 1/2 Turn, Rock Recover, Shuffle 1/2 Turn, Rock Recover,

- 1&2 LV shuffle ½ draai rechtsom (links,rechts,links)  
3- 4 RV rock achter , rock terug op LV  
5&6 RV shuffle ½ draai linksom (rechts,links,rechts)  
7- 8 LV rock achter , rock terug op RV

## Chasse Left, Rock Back Recover, Heal Steps, Back Steps,

- 1&2 LV stap opzij , RV stap naast LV , LV stap opzij  
3- 4 RV rock achter , rock terug op LV  
5- 6 RV stap op hak voor , LV stap op hak voor  
7- 8 RV stap achter , LV stap achter

## Chug X 2, Spread Arms, Hold, 1/4 Turn, Full Turn, Step Left,

- 1- 2 RV en LV spring iets voor 2x (Optie RV stap voor, LV stap naast RV)  
3- 4 Spreid beide armen , rust  
5- 6 RV stap voor met ¼ draai rechtsom , LV stap achter met ½ draai rechtsom  
7- 8 RV stap voor met ½ draai rechtsom , LV stap naast RV  
(Optie tel 6- 7 LV stap voor , RV stap voor)

## Herhaal alles

**Restart:** Tijdens de tweede muur , na tel 56 ,begin opnieuw bij tel 1

**Einde Dans:** Na tel 43- 44 stap RV gekruist voor LV , op twee voeten ½ draai linksom en spreid armen