

Push Up

(4 wall line dance)

Choreograaf: Lewis Lee (Juni 2004)

Tellen: 32 tellen

Niveau: Intermediate

Muziek: Freestylers – Push up (136 BPM)

Begin bij zang

R Point, R side Body Roll, L Together, R side, L Touch, L Hitch, L Rock back, R Recover, ¼ R Point L side, Hold

- 1- 2 RV tik teen rechts opzij, maak een bodyroll naar rechts opzij en plaats gewicht op de RV
&3-4 LV stap naast RV, RV stap rechts opzij, LV tik aan naast RV
&5-6 Hitch L-knie, LV rock achter, rock terug op RV
7- 8 Maak ¼ draai rechtsom en LV tik teen links opzij, rust
(Optie: Tel1-2: RV stap rechts opzij, rust)

L Together, R Point, ½ R Monterey, L Point, Hold, L Hitch, L Cross, Hold, R Side, L Cross, Hold

- &1-2 LV stap naast RV, RV tik teen rechts opzij, rust
&3-4 Maak ½ draai rechtsom en RV stap naast LV, LV tik teen links opzij, rust
&5-6 Hitch L-knie, LV stap gekruist voor RV, rust
7&8 RV stap iets rechts opzij, LV stap gekruist voor RV, rust

Hip Bumps in 'C' shape, L Hitch, L Rock back, R Recover, ¼ R Point L side with Bump, Hold

- 1&2& (gewicht op LV) Bump heupen rechts omhoog en tik met R-teen rechts opzij, heupen terug
Bump heupen rechts omlaag, heupen terug
3&4 Bump heupen rechts omhoog, heupen terug, bump heupen rechts opzij en plaats gewicht op RV
&5-6 Hitch L-knie, LV rock achter, rock terug op RV
7- 8 Maak ¼ draai rechtsom en LV tik teen links opzij en bump heupen iets naar links, rust
(Optie: handbeweging: draai vanaf elleboog met R-hand in vuist, R-arm gaat omhoog op 1, omlaag op 2, omhoog op 3 en omlaag op 4)

L Hitch, L Behind, R side, L Cross, Hip Bumps in 'C' shape, R Hitch, ¼ R Step R back, L Together, R Fwd, L Fwd, R Touch

- &1&2 Hitch L-knie, LV stap achter RV, RV stap rechts opzij, LV stap gekruist voor RV
3&4 Bump heupen naar rechts opzij en RV tik teen rechts opzij, heupen terug,
Bump heupen naar rechts omlaag
&5&6 Hitch R-knie, maak ¼ draai rechtsom en RV stap achter, LV stap naast RV, RV stap voor
7- 8 LV stap voor, RV tik aan naast LV

Herhaal alles

Tag – 32 tellen: Word gedanst na de 4^e, 9^e en 12^e muur

R Point, R Side body roll, L Together, R Side, L Touch, L Point, L Side body roll, R Together, L Side, R Touch

- 1- 2 RV tik teen rechts opzij, maak een bodyroll naar rechts opzij en plaats gewicht op de RV
&3-4 LV stap naast RV, RV stap rechts opzij, LV tik aan naast RV
5- 6 LV tik teen links opzij, maak een bodyroll naar links opzij en plaats gewicht op de LV
&7-8 RV stap naast LV, LV stap links opzij, RV tik aan naast LV
(Optie: 1-2&: RV stap rechts opzij, rust, LV stap naast RV – 3-4: RV stap rechts opzij, LV tik aan naast RV
5-6&: LV stap links opzij, rust, RV stap naast LV – 7-8: LV stap links opzij, RV tik aan naast LV)

R Touch, Back body roll, L Together, R Back, L Touch, L Touch, Fwd body roll, R Together, L Fwd, R Touch

- 1- 2 RV tik teen achter, maak een bodyroll naar achter en plaats gewicht op de RV
&3-4 LV stap naast RV, RV stap achter, LV tik aan naast RV
5- 6 LV tik teen voor RV, maak een bodyroll naar voor en plaats gewicht op de LV
&7-8 RV stap naast LV, LV stap voor, RV tik aan naast LV
(Optie: 1-2&: RV stap achter, rust, LV stap naast RV – 3-4: RV stap achter, LV tik aan naast RV
5-6&: LV stap voor, rust, RV stap naast LV – 7-8: LV stap voor, RV stap naast LV)

Herhaal tel 1-16 van de TAG