

## Rise & Shine

(2 wall line dance)

Choreograaf: Caz Mawby (April 2005)

Tellen: 40 tellen

Niveau: Intermediate

Muziek: Gabrielle – Rise (Album Rise of Now 45)

Tempo: 80 BPM

Intro: 16 tellen (net iets voor zang)

### **BACK ROCK RECOVER 1/2 TURN, BACK ROCK RECOVER 1/4 TURN, BACK ROCK RECOVER SIDE, SWEEP CROSS BACK SIDE**

- 1&2 LV rock achter , rock terug op RV , LV stap achter met ½ draai rechtsom
- 3&4 RV rock achter , rock terug op LV , RV stap opzij met ¼ draai linksom
- 5&6 LV rock achter , rock terug op RV , LV stap opzij
- 7&8 RV zwaai gekruist voor LV , LV stap achter , RV stap opzij

### **BACK ROCK STEP FORWARD, STEP PIVOT 3/4 TURN LEFT SIDE STEP, BEHIND SIDE CROSS, SWAY X 2**

- 1&2 LV rock achter , rock terug op RV , LV stap voor
- 3&4 RV stap voor , pivot ¾ draai linksom , RV stap opzij
- 5&6 LV stap gekruist achter RV , RV stap opzij , LV stap gekruist voor RV
- 7- 8 RV stap opzij en sway heup rechts , sway heup links

### **BEHIND SIDE CROSS, 1/4 TURN, 1/4 TURN CROSS, 1/4 TURN, 1/4 TURN CROSS, SWAY X 2**

- 1&2 RV stap gekruist achter LV , LV stap opzij , RV stap gekruist voor LV
- 3&4 LV stap achter met ¼ draai rechtsom , RV stap opzij met ¼ draai rechtsom , LV stap gekruist voor RV
- 5&6 RV stap achter met ¼ draai linksom , LV stap opzij met ¼ draai linksom , RV stap gekruist voor LV
- 7- 8 LV stap opzij en sway heup links , sway heup rechts

### **BACK ROCK RECOVER 1/4 TURN LEFT, STEP PIVOT 1/2 TURN STEP TRIPLE FULL TURN FORWARD, SIDE ROCK RECOVER 1/4 TURN LEFT**

- 1&2 LV rock achter , rock terug op RV met ¼ draai linksom , LV stap voor
- 3&4 RV stap voor , pivot ½ draai linksom , RV stap voor
- 5&6 LV stap achter met ½ draai rechtsom , RV stap voor met ½ draai rechtsom , LV stap voor
- 7&8 RV rock opzij , rock terug op LV met ¼ draai linksom , RV stap voor

### **HEEL SWITCHES X 2, PLACE, STEP PIVOT 1/2 TURN STEP HEEL SWITCHES X 2, PLACE, STEP PIVOT 1/2 TURN STEP**

- 1&2& LV tik hak voor , LV stap naast RV , RV tik hak voor , RV stap naast LV
- 3&4 LV stap voor , pivot ½ draai rechtsom , LV stap voor
- 5&6& RV tik hak voor , RV stap naast LV , LV tik hak voor , LV stap naast RV
- 7&8 RV stap voor , pivot ½ draai linksom , RV stap voor

**Herhaal alles**