

Shake Yourself Loose

(4 wall line dance)

Choreograaf: Kathy Hunyadi (Januari 2005)

Tellen: 64 tellen

Niveau: Intermediate

Muziek: Vickie Winans – Shake yourself loose (Album: Bringing it all together) 110 BPM – Begin bij zang

Queen Latifah – The same love that made me laugh (Album: Dana Owens)

Walk, Walk, Kick Ball Cross, Back, Back, Cross, Back, Kick.

- 1- 2 RV stap voor, LV stap voor
- 3&4 RV schop voor, RV stap achter, LV stap gekruist voor RV
- 5&6 RV stap achter, LV stap achter (draai lichaam iets naar links), RV stap gekruist voor LV
- 7- 8 LV stap achter, RV schop gekruist voor LV

& Cross, Side, Syncopated Weave, Press, Syncopated Weave With 1/4 Turn.

- &1-2 RV stap rechts opzij, LV stap gekruist voor RV, RV stap rechts opzij
- 3&4 LV stap gekruist achter RV, RV stap rechts opzij, LV stap gekruist voor RV
- 5- 6 RV zet/rock bal van de voet rechts opzij, rock terug op LV
- 7&8 RV stap gekruist achter LV, LV stap met ¼ draai linksom, RV stap voor

Mambo Steps x2, Cross, 1/4 Turn, Coaster Step.

- 1&2 LV rock voor, rock terug op RV, LV stap naast RV en duw heupen naar achter
- 3&4 RV rock voor, rock terug op LV, RV stap naast LV en duw heupen naar achter
(Note: Tellen 1-4 zijn mambo rocks met attitude !!!)
- 5- 6 LV stap gekruist voor RV, RV stap achter met ¼ draai linksom
- 7&8 LV stap achter, RV stap naast LV, LV stap voor

Cross, 1/4 Turn, Side, Walks x2, Jazz Jump, Hip Shake.

- 1&2 RV stap gekruist voor LV, LV stap achter met ¼ draai rechtsom, RV stap rechts opzij
- 3- 4 LV klein stapje naar voor, RV klein stapje naar voor
- &5 LV stap/spring links opzij, RV stap spring links opzij (voeten iets uit elkaar)
- 6- 8 Bump L-heup 3 keer naar links met R-knie gebogen en gewicht op de LV

Cross, 1/4 Turn, Side, Walks x2, Jazz Jump, Hip Shake.

- 1&2 RV stap gekruist voor LV, LV stap achter met ¼ draai rechtsom, RV stap rechts opzij
- 3- 4 LV klein stapje naar voor, RV klein stapje naar voor
- &5 LV stap/spring links opzij, RV stap spring links opzij (voeten iets uit elkaar)
- 6- 8 Bump L-heup 3 keer naar links met R-knie gebogen en gewicht op de LV

Step Right, Touch, Step Left, Touch, Weave Left, Step 1/2 Pivot, Step.

- 1 RV stap rechts opzij – breng beide armen omhoog en naar opzij op schouderhoogte
- 2 LV tik aan achter RV – kruis beide armen omlaag voor lichaam op taillehoogte
- 3 LV stap links opzij – breng beide armen omhoog en naar opzij op schouderhoogte
- 4 RV tik aan achter LV – kruis beide armen omlaag voor lichaam op taillehoogte
- 5&6 RV stap rechts opzij, LV stap gekruist achter RV, RV stap met ¼ draai rechtsom
- 7&8 LV stap voor, pivot turn ½ draai rechtsom, LV stap voor

Jazz Jump Forward, Clap, Bump Hips, Jazz Jump Back, Clap, Bump Hips.

- &1-2 RV spring iets naar voor, LV spring iets naar voor, klap in de handen
- 3&4 Bump L-heup naar links, bump R-heup naar rechts, bump L-heup naar links
- &5-6 RV spring/stap achter, LV spring/stap achter, klap in de handen
- 7&8 Bump L-heup naar links, bump R-heup naar rechts, bump L-heup naar links

Rock Step, Coaster Step, Step 1/2 Pivot, Triple Full Turn Travelling Forward.

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

Herhaal alles