

Shaping Up

(4 wall line dance)

Choreograaf: Robbie McGowan Hickie (April 2005) (Workshop Jos Slijpen – 17 September 2005)

Tellen: 64 tellen

Niveau: Beginner / Intermediate

Muziek: The Deans – The shape I'm in (Album: Multiplication)

Tempo: 175 BPM

Intro van 32 tellen

Vine Quarter Turn Right. Scuff. Step. Pivot Quarter Turn Right. Cross. Hold & Clap.

- 1- 2 RV stap rechts opzij, LV stap gekruist achter RV
- 3- 4 RV stap voor met $\frac{1}{4}$ draai rechtsom, LV scuff iets voor
- 5- 8 LV stap voor, pivot $\frac{1}{4}$ draai rechtsom, LV stap gekruist voor RV, rust en klap in de handen

Vine Quarter Turn Right. Scuff. Step. Pivot Quarter Turn Right. Cross. Hold & Clap.

- 1- 2 RV stap rechts opzij, LV stap gekruist achter RV
- 3- 4 RV stap voor met $\frac{1}{4}$ draai rechtsom, LV scuff iets voor
- 5- 8 LV stap voor, pivot $\frac{1}{4}$ draai rechtsom, LV stap gekruist voor RV, rust en klap in de handen

Side. Together. Back. Kick. Left Coaster Step. Hold.

- 1- 2 RV stap rechts opzij, LV stap naast RV
- 3- 4 RV stap achter, LV schop laag voor
- 5- 8 LV stap achter, RV stap naast LV, LV stap voor, rust

Step Forward. Tap. Step Back. Kick. Slow Right Shuffle Half Turn Right. Hold.

- 1- 2 RV stap voor, LV tik teen achter R-hak
- 3- 4 LV stap achter, RV schop laag voor
- 5- 8 RV shuffle naar achter met $\frac{1}{2}$ draai rechtsom (rechts, links, rechts), rust

Step Forward. Tap. Step Back. Hold. Left Toe Strut Quarter Turn Left. Right Crossing Toe Strut.

- 1- 2 LV stap voor, RV tik teen achter L-hak
- 3- 4 RV stap achter, rust
- 5- 6 Maak $\frac{1}{4}$ draai linksom en LV stap op teen links opzij, LV zet hak neer
- 7- 8 RV stap op teen gekruist voor LV, RV zet hak neer

Side Left. Slide. Back Rock. Side Right. Slide. Back Rock.

- 1- 2 LV grote stap links opzij, RV sleep naast LV (gewicht op LV)
- 3- 4 RV rock achter, rock terug op LV
- 5- 6 RV grote stap rechts opzij, LV sleep naast RV (gewicht op RV)
- 7- 8 LV rock achter, rock terug op RV

Left Lock Step Forward. Hold. Right Forward Mambo. Hold.

- 1- 4 LV stap voor, RV lock achter LV, LV stap voor, rust
- 5- 8 RV rock voor, rock terug op LV, RV stap achter, rust

Extended Lock Step Back. Back. Side. Cross. Hold.

- 1- 4 LV stap achter, RV lock voor LV, LV stap achter, RV lock voor LV
- 5- 8 LV stap achter, RV stap rechts opzij, LV stap gekruist voor RV, rust

Herhaal alles

**Note: De muziek eindigt aan het einde van de zevende muur: dans t/m tel 60 (extended lock step back)
En vervang de laatste 4 tellen door het volgende:**

- 1- 4 LV rock links opzij, rock terug op RV met $\frac{1}{4}$ draai rechtsom, LV stap voor, rust