

Ups And Downs

(4 wall line dance)

Choreograaf: Jan Wyllie (Mei 2002)

Tellen: 64 tellen

Niveau: Beginner / Intermediate

Tempo: 128 BPM

Muziek: Rooster Quantrell – Life's little ups and downs

Forward rock, triple with ¼ turn right, forward rock, back rock, forward rock, triple with ¼ turn left, forward rock, back rock

- 1- 2 RV rock voor, rock terug op LV
- 3&4 RV triple step met ¼ draai rechtsom (rechts, links, rechts)
- 5- 8 LV rock voor, rock terug op RV, LV rock achter, rock terug op RV
- 9- 10 LV rock voor, rock terug op RV
- 11&12 LV triple step met ¼ draai linksom (links, rechts, links)
- 13- 16 RV rock voor, rock terug op LV, RV rock achter, rock terug op LV

Stomp, ½ turn left & kick, back rock, lock step, shuffle forward, side rock, behind, side, cross, side rock, behind

- 17- 18 RV stamp voor, maak op bal van RV ½ draai linksom en LV schop voor
- 19- 20 LV rock achter, rock terug op RV
- 21- 22 LV stap voor, RV lock achter LV
- 23&24 LV shuffle naar voor (links, rechts, links)
- 25- 28 RV rock rechts opzij, rock terug op LV, RV stap achter LV, LV stap links opzij
- 29- 32 RV stap gekruist voor LV, LV rock links opzij, rock terug op RV, LV stap achter RV

Toe strut with ¼ turn right, toe strut with ¼ turn right, back rock, chasse, back rock, full turn right, step, ½ pivot turn right, shuffle forward

- 33- 34 Maak ¼ draai rechtsom en RV stap op teen voor, RV zet hak neer
- 35- 36 Maak ¼ draai rechtsom en LV stap op teen links opzij, LV zet hak neer
- 37- 38 RV rock achter, rock terug op LV
- 39&40 RV stap rechts opzij, LV stap naast RV, RV stap rechts opzij
- 41- 42 LV rock achter, rock terug op RV
- 43- 44 LV stap voor met ½ draai rechtsom, RV stap achter met ½ draai rechtsom
- 45- 46 LV stap voor, pivot turn ½ draai rechtsom
- 47&48 LV shuffle naar voor (links, rechts, links)

Forward rock, step, touch, forward rock, step, touch, forward rock, step, cross, toe strut with ¼ turn left, shuffle with ½ turn left

- 49- 50 RV rock voor, rock terug op LV
- 51- 52 RV stap achter, LV tik aan naast RV
- 53- 54 LV rock voor, rock terug op RV
- 55- 56 LV stap achter, RV tik aan naast LV
- 57- 58 RV rock voor, rock terug op LV
- 59- 60 RV stap achter, LV stap gekruist voor RV
- 61- 62 Maak ¼ draai linksom en RV stap op teen achter, RV zet hak neer
- 63&64 LV shuffle naar voor met ½ draai linksom (links, rechts, links)

Herhaal alles