

# Shaping Up

Choreograaf : Robbie McGowan Hickie

Soort Dans : 4 wall line dance

Niveau : Intermediate

Tellen : 64

Info : 175 bpm intro 32 counts

Muziek : "The Shape I'm In" by The Deans

CD Multiplication

Bron : Jos Slijpen

## Vine ¼ Turn Right, Scuff Step, Pivot Turn ¼ Right, Cross, Hold & Clap

- 1 RV stap opzij
- 2 LV stap gekruist achter RV
- 3 RV draai ¼ rechtsom, stap voor
- 4 LV schop over de vloer naar voor
- 5 LV stap voor
- 6 draai ¼ rechtsom (gewicht RV)
- 7 LV stap gekruist over RV
- 8 rust en klap (6.00)

## Vine ¼ Turn Right, Scuff Step, Pivot Turn ¼ Right, Cross, Hold & Clap

- 1 RV stap opzij
- 2 LV stap gekruist achter RV
- 3 RV draai ¼ rechtsom, stap voor
- 4 LV schop over de vloer naar voor
- 5 LV stap voor
- 6 draai ¼ rechtsom (gewicht RV)
- 7 LV stap gekruist over RV
- 8 rust en klap (12.00)

## Side, Together, Back, Kick, Left Coaster Step, Hold

- 1 RV stap opzij
- 2 LV sluit
- 3 RV stap achter
- 4 LV lage schop naar voor
- 5 LV stap achter
- 6 RV sluit
- 7 LV stap voor
- 8 rust

## Step Forward, Tap, Step Back, Kick, Slow Right Shuffle ½ Turn Right, Hold

- 1 RV stap voor
- 2 LV tik teen achter RV
- 3 LV stap achter
- 4 RV lage schop naar voor
- 5 RV stap met ¼ draai rechtsom
- 6 LV sluit
- 7 RV stap met ¼ draai rechtsom
- 8 rust

## Step forward, Tap, Step Back, Hold, Left Toe Strut ¼ Turn Left, Right Crossing Toe Strut

- 1 LV stap voor
- 2 RV tik teen achter LV
- 3 RV stap achter
- 4 rust
- 5 LV draai ¼ linksom, stap op teen opzij
- 6 LV zet neer
- 7 RV stap op teen gekruist over LV
- 8 RV zet zeer (3.00)

## Side Left, Slide, Back Rock, Side Right, Back Rock

- 1 LV grote stap opzij
- 2 RV sleep naar LV
- 3 RV stap achter
- 4 gewicht terug op LV
- 5 RV grote stap opzij
- 6 LV sleep naar RV
- 7 LV stap achter
- 8 gewicht terug op RV

## Left Lock Step Forward, Hold, Right Forward Mambo, Hold

- 1 LV stap voor
- 2 RV stap gekruist achter LV
- 3 LV stap voor
- 4 rust
- 5 RV stap voor
- 6 gewicht terug op LV
- 7 RV stap achter
- 8 rust

## Extended Lock Step Back, Back, Side, Cross, Hold

- 1 LV stap achter
- 2 RV stap gekruist voor LV
- 3 LV stap achter
- 4 RV stap gekruist voor LV
- 5 LV stap achter
- 6 RV stap opzij
- 7 LV stap gekruist over RV
- 8 rust

## Begin opnieuw en lachen mag!!

*Note: De muziek eindigt aan het einde van de 7e keer (9.00)*

*dans t/m tel 60 (extended lock step back) vervang dan de laatste 4 tellen door:*

## Ending: Side Rock, Recover ¼ Turn Right, Step Forward, Hold (12.00)

1-2 LV stap opzij, draai ¼ rechtsom en gewicht terug op RV

3-4 LV stap voor, rust