

SHAPE IT UP

Chorégraphes : Daniel Trepas (NL), José Miguel Belloque Vane (NL) & Roy Verdonk (NL) - Juin 2021

Descriptions: Line dance, 32 comptes, 2 murs, novice+, 2 tags

Intro: 32 comptes à partir du 1er beat de la musique (env. 23 secondes)

MAMBO R FWD, SWIVEL BACK L R, COASTER STEP, BALL STEP, SCUFF

1&2 Rock PD en avant, revenir appui sur PG, PD en arrière

3-4 PG en diagonale arrière, PD en diagonale arrière

5&6 Ball PG en arrière, ball PD à côté du PG, PG en avant

&7-8 Ball PD en avant, PG en avant, scuff PD en avant

CROSS OUT-OUT, CROSS, ¼ TURN L, OUT, JAZZBOX

1&2 PD croisé devant PG, ouvre PG à gauche, ouvre PD à droite

3&4 PG croisé devant PD, ¼ de tour à gauche PD en arrière, PG à gauche (9H)

6-8 PD croisé devant PG, PG en arrière, PD à droite, PG en avant

STEP PIVOT ½ TURN L, ¼ TURN L, TOUCH, SAILOR ¼ TURN R, CROSS ROCK, BALL CROSS, STEP L

1&2 PD en avant, ½ tour à gauche appui sur PG, ¼ de tour à gauche pointer PD à droite (12H)

3&4 Ball PD croisé derrière PG, ¼ de tour à droite PG à gauche, PD en avant (3H)

5-6 Rock PG croisé devant PD, revenir appui sur PD

&7-8 Ball PG à côté du PD, PD croisé devant PG, PG à gauche

WEAVE L, ROCKSTEP L, BEHIND, ¼ TURN R, FORWARD, WALK R L

1&2 PD croisé derrière le PG, PG à gauche, PD croisé devant PG

3-4 Rock step PG à gauche, revenir appui sur PD

5&6 PG croisé derrière PD, ¼ de tour à droite PD en avant, PG en avant (6H)

7-8 PD en avant, PG en avant

TAG: Après le 1er face à 6H et le 4ème mur face à midi faire les 4 comptes suivant

STEP FWD, KICK, COASTER STEP

1-2 PD en avant, kick PG en avant

3&4 Ball PG en arrière, ball PD à côté du PG, PG en avant

DANSER EN GARDANT TOUJOURS LE SOURIRE !

https://youtu.be/7DBig8_de6E