

# Shaping Up

Type dans : 4 wall line dance  
Niveau : Intermediate  
Tellen : 64 tellen  
BPM : 175pm  
Muziek : The shape I'm in – The Deans  
Info : Intro 32 tellen



Revival Country Dancers  
Maastricht

## 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 op 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 op RV)
7	LV	Stap gekruist over RV
8		Rust en klap (6:00)

## 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 neer (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 DE DANS OPNIEUW

### Note:

De muziek eindigt aan het einde van de 7<sup>e</sup> keer (9:00)  
Dans t/m tel 60 (extended lock step back) en 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