

In Good Shape

Choreograaf	:	Diana Dawson
Soort Dans	:	4 wall line dance
Niveau	:	Beginner / Intermediate
Tellen	:	64
Info	:	160 Bpm - Start op zang
Muziek	:	"The Shape I'm In" by Just John (CD: Working On Dreams) "The Shape I'm In" by The Deans (CD: Multiplication) "This Time" by Sawyer Brown (CD: Greatest Hits) "Why Me" by Delbert McClinton (CD: The No 1 Line Dancing Album, CD 1)
Bron	:	

Right Chassé, Left Back, Rock, Side

1	RV	stap rechts opzij
2	LV	stap naast RV
3	RV	stap rechts opzij
4		rust
5	LV	stap gekruist achter RV
6	RV	gewicht terug
7	LV	stap links opzij
8		rust

Weave Left, Right Back, Rock, Step Forward

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

Left Step, Pivot ½ Turn, Step, Full Turn

Triple Forward (Or Shuffle – No Turn)

1	LV	stap voor
2	L+R	½ draai rechtsom
3	LV	stap voor
4		rust [6]
5	RV	½ linksom, stap achter
6	LV	½ linksom, stap voor
7	RV	stap voor
8		rust

Left Hip Bumps

1	LV	stap schuin links voor, duw heup links
2		duw heup rechts
3		duw heup links
4		rust
5	RV	stap schuin rechts voor, duw heup rechts
6		duw heup links
7		duw heup rechts
8		rust

Charleston, Coaster Step

1	LV	zwaai voor, tik teen voor RV
2		rust
3	LV	zwaai achter en stap achter RV
4		rust
5	RV	stap achter
6	LV	stap naast RV
7	RV	stap voor
8		rust

Left Forward Lock, Forward, Right Step,

Pivot ¼ Left, Cross

1	LV	stap voor
2	RV	lock achter LV
3	LV	stap voor
4		rust
5	RV	stap voor
6	R+L	¼ draai linksom
7	RV	stap gekruist over LV
8		rust [9]

Point Left, Together, Monterey ½ Turn, Point

Left, Together, Point Right

1	LV	tik teen links opzij
2	LV	stap naast RV
3	RV	tik teen rechts opzij
4	RV	½ rechtsom, stap naast LV [3]
5	LV	tik teen links opzij
6	LV	stap naast RV
7	RV	tik teen rechts opzij
8		rust

Right Cross, Rock, Right Side, Left Cross, Rock, Left Side, Touch

1	RV	stap gekruist over LV
2	LV	gewicht terug
3	RV	stap rechts opzij
4	LV	stap gekruist over RV
5	RV	gewicht terug
6	LV	stap links opzij
7	RV	tik teen naast LV
8		rust

Begin opnieuw