

# Loosen Up

Choreograaf	:	Gerri Morris and Kiley Evans
Soort Dans	:	4 wall line dance
Niveau	:	Intermediate
Tellen	:	64
Info	:	170 Bpm - Intro 40 tellen, begin bij zang
Muziek	:	"Some Days You Gotta Dance" by Keith Urban (CD: In The Ranch)
Bron	:	

## Side Together Forward Hold, Pivot ½ Turn Right Step Forward Hold

1	RV	stap opzij
2	LV	stap naast RV
3	RV	stap voor
4		rust
5	LV	stap voor
6	L+R	½ draai rechtsom
7	LV	stap voor
8		rust

## Strut Forward Right Left, Walk Back Right Left x2

1	RV	stap op teen voor
2	RV	zet hak neer
3	LV	stap op teen voor
4	LV	zet hak neer
5	RV	stap achter
6	LV	stap achter
7	RV	stap achter
8	LV	stap achter

## Touch Kick, Weave, Cross Unwind, Stomp Stomp

1	RV	tik naast LV
2	RV	schop rechts diagonaal voor
3	RV	stap gekruist achter LV
4	LV	stap opzij
5	RV	stap gekruist voor LV
6	R+L	½ draai linksom (gewicht LV)
7	RV	stamp
8	LV	stamp

## Cross Strut, Side Strut, Jazz Box ¼ Turn

1	RV	stap op teen gekruist voor LV
2	RV	zet hak neer
3	LV	stap op teen opzij
4	LV	zet hak neer
5	RV	stap gekruist voor LV
6	LV	stap met ¼ draai rechtsom
7	RV	stap opzij
8	LV	stap naast RV

## Jazz Box ¼ Turn, Shuffle Forward, Pivot ½ Turn

1	RV	stap gekruist voor LV
2	LV	stap achter met ¼ rechtsom
3	RV	stap opzij
4	LV	stap naast RV
5	RV	stap voor
&	LV	sluit aan
6	RV	stap voor
7	LV	stap voor
8	L+R	½ draai rechtsom

## Shuffle ½ Turn, Rock Recover, Shuffle ½ Turn, Rock Recover

1	LV	¼ rechtsom, stap opzij
&	RV	sluit aan
2	LV	¼ rechtsom, stap achter
3	RV	rock achter
4	LV	gewicht terug
5	RV	¼ linksom, stap opzij
&	LV	sluit aan
6	RV	¼ linksom, stap achter
7	LV	rock achter
8	RV	gewicht terug

## Chassé Left, Rock Back Recover, Heal Steps, Back Steps

1	LV	stap opzij
&	RV	stap naast LV
2	LV	stap opzij
3	RV	rock achter
4	LV	gewicht terug
5	RV	stap op hak voor
6	LV	stap op hak voor
7	RV	stap achter
8	LV	stap achter

## Chug x2, Spread Arms, Hold, ¼ Turn, Full Turn, Step Left

1	R+L	spring iets voor
2	R+L	spring iets voor
<i>optie tel 1-2: RV stap voor, LV stap naast RV</i>		
3		spread beide armen
4		rust
5	RV	stap voor met ¼ rechtsom
6	LV	stap achter met ½ rechtsom
7	RV	stap voor met ½ rechtsom
8	LV	stap naast RV
<i>optie tel 6-7: LV stap voor, RV stap voor</i>		

## Begin opnieuw

### Restart:

*Dans de 2<sup>e</sup> muur t/m tel 56 (tel 8 van het 7<sup>e</sup> blok) en begin opnieuw.*

### Einde:

*Na tel 43-44 (tel 3-4 van het 6<sup>e</sup> blok) stap RV gekruist voor LV, op twee voeten ½ draai linksom en spread armen*