

# Put Your Heart Into It

Choreograaf : Ivonne Verhagen  
Soort Dans : 4 wall line dance  
Niveau : Intermediate / advanced  
Tellen : 40  
Info :  
Muziek : "Put Your Heart Into It" by Sherrie Austin  
Bron :

## And Down And Up, 3x Shoulders (2x)

& strek lichaam op  
1 RV gewicht er op en ga in zitbeweging  
& strek benen weer op  
2 R+L lichaam op  
3 schouders links laag  
& schouders rechts laag  
4 schouders links laag (gew. op LV)  
& strek lichaam op  
5 LV gewicht er op en ga in zitbeweging  
& strek benen weer op  
6 R+L lichaam op  
7 schouders rechts laag  
& schouders links laag  
8 schouders rechts laag

## Touch & Touch & Touch, Point Turn & Right & Left

1 RV tik teen voor  
& RV stap naast LV  
2 LV tik teen voor  
& LV stap naast RV  
3 RV tik teen voor  
4 RV tik teen achter  
5 RV gewicht er op, ½ draai rechtsom  
6 LV stap naast RV  
& RV stap schuin rechts voor  
7 LV tik naast RV  
& LV stap schuin links voor  
8 RV tik naast LV

## 2x Touch Forward, 2x Touch Side, Bodyroll Left

1 RV tik teen voor  
& RV stap naast LV  
2 LV tik teen voor  
& LV stap naast RV  
3 RV tik rechts opzij  
& RV stap naast LV  
4 LV tik links opzij  
5 LV gewicht er op  
6 RV stap naast LV  
7 LV stap links opzij  
8 RV stap naast LV

5-8 = bodyroll links

## Kick Ball Change, Touch Left Knee, Hip Hop ¾

### Turn Left

1 RV schop voor  
& RV stap naast LV  
2 LV stap op de plaats  
3 RV tik teen achter hak LV  
& RV stap achter  
4 LV teen en knie op  
& LV gewicht er op  
5 RV schuif voor (LV buig knie)  
& R+L schuif bij elkaar  
6 LV schuif voor (RV buig knie)  
& LV gewicht terug  
7 RV kruis over LV  
8 R+L ¾ linksom

## Kick Ball Walk 2x, Scuff & Step, Touch Step Back

1 RV schop voor  
& RV stap voor  
2 LV stap voor  
3 RV schop voor  
& RV stap voor  
4 LV stap voor  
5 RV scuff voor  
& LV scoot op LV  
6 RV zet achter  
7 LV tik naast RV (leun achter)  
& LV stap naast RV  
8 RV stap naast LV (benen iets uit elkaar)

*Note:*

*na 1x de dans gedanst te hebben is er een break in de muziek van 8 tellen:*

1 RV stamp op de grond en strek beide handen uit op heuphoogte

2 rust

3 rust

4 rust

5-8 maak een cirkelbeweging met de heupen en wijs op tel 8 met de vinger naar voor  
*Begin hierna opnieuw*

*Dan wordt dit stukje na 1x de dans + tel 1 t/m 16 gedanst te hebben.*

*Dans daarna de dans uit.*