

# Rise & Shine

Choreograaf : Caz Mawby  
Soort Dans : 2 wall line dance  
Niveau : Intermediate  
Tellen : 40  
Info : 80 Bpm - Intro 16 tellen (net iets voor zang)  
Muziek : "Rise" by Gabrielle (CD: Rise Of Now 45)  
Bron :

## Back Rock Recover ½ Turn, Back Rock Recover ¼ Turn, Back Rock Recover Side, Sweep Cross Back Side

1 LV rock achter  
& RV gewicht terug  
2 LV ½ rechtsom, stap achter  
3 RV rock achter  
& LV gewicht terug  
4 RV ¼ linksom, stap opzij  
5 LV rock achter  
& RV gewicht terug  
6 LV stap opzij  
7 RV zwaai gekruist voor LV  
& LV stap achter  
8 RV stap opzij

## Back Rock Step Forward, Step Pivot ¾ Turn Left Side Step, Behind Side Cross, Sway x2

1 LV rock achter  
& RV gewicht terug  
2 LV stap voor  
3 RV stap voor  
& R+L ¾ draai linksom  
4 RV stap opzij  
5 LV stap gekruist achter RV  
& RV stap opzij  
6 LV stap gekruist voor RV  
7 RV stap opzij en sway heupen rechts  
8 sway heupen links

## Behind Side Cross, ¼ Turn, ¼ Turn Cross, ¼ Turn, ¼ Turn Cross, Sway x2

1 RV stap gekruist achter LV  
& LV stap opzij  
2 RV stap gekruist voor LV  
3 LV ¼ rechtsom, stap achter  
& RV ¼ rechtsom, stap opzij  
4 LV stap gekruist voor RV  
5 RV ¼ linksom, stap achter  
& LV ¼ linksom, stap opzij  
6 RV stap gekruist voor LV  
7 LV stap opzij en sway heupen links  
8 sway heupen rechts

## Back Rock Recover ¼ Turn Left, Step Pivot ½ Turn Step, Triple Full Turn Forward, Side Rock Recover ¼ Turn Left

1 LV rock achter  
& RV ¼ linksom, gewicht terug  
2 LV stap voor  
3 RV stap voor  
& R+L ½ draai linksom  
4 RV stap voor  
5 LV ½ rechtsom, stap achter  
& RV ½ rechtsom, stap voor  
6 LV stap voor  
7 RV rock opzij  
& LV ¼ linksom, gewicht terug  
8 RV stap voor

## Heel Switches x2, Place, Step Pivot ½ Turn Step, Heel Switches x2, Place, Step Pivot ½ Turn Step

1 LV tik hak voor  
& LV stap naast RV  
2 RV tik hak voor  
& RV stap naast LV  
3 LV stap voor  
& R+L ½ draai rechtsom  
4 LV stap voor  
5 RV tik hak voor  
& RV stap naast LV  
6 LV tik hak voor  
& LV stap naast RV  
7 RV stap voor  
& R+L ½ draai linksom  
8 RV stap voor

**Begin opnieuw**