

# Work Out

Choreograaf : NoKi, februari 2004  
Soort Dans : 4 wall line dance  
Niveau : Novice  
Tellen : 56  
Info :  
Muziek : "Work Out" by Sugar Lee Hooper  
Bron :

## Grapevine, Toe Touches

1 RV stap opzij  
2 LV stap achter  
3 RV stap opzij  
4 LV stap over RV  
5 RV tik opzij  
6 rust  
& RV sluit bij  
7 LV tik opzij  
8 rust

## Sailor Step, Step, Step, Sailor Step, Step, Turn Step

1 LV stap achter RV  
& RV stap iets opzij  
2 LV stap opzij  
3 RV stap over LV  
4 LV stap opzij  
5 RV stap achter LV  
& LV stap iets opzij  
6 RV stap opzij  
7 LV stap over RV  
8 stap op LV ½ linksom en stap  
RV gekruist achter LV

## Side Steps (Locomotion)

1 LV stap opzij  
2 RV sluit bij  
3 LV stap opzij  
4 RV sluit bij  
5 LV stap opzij  
6 RV sluit bij  
7 LV stap opzij  
8 RV tik naast

*Let op! Denk bij deze steps aan de jaren 70... disco!!!  
Locomotion!*

## 2x Full Spiral Turn, Slide, Coaster Step

1 draai ¼ R-om en stap RV voor  
2 draai op RV ¾ R-om en stap LV  
achter RV  
3 draai ¼ R-om en stap RV voor  
4 draai op RV ¾ R-om en stap LV  
achter RV

*Je kunt tel 1-4 vervangen door toe-heel strut RV opzij,  
toe-heel strut LV over RV.*

5 RV grote stap opzij  
6 LV slide langzaam bij  
7 LV stap achter  
& RV stap naast  
8 LV stap voor

## 2x Knee Lifts

1 RV stap voor  
2 LV hef knie  
3 LV stap achter  
4 RV stap naast  
5 LV stap voor  
6 RV hef knie  
7 RV stap achter  
8 LV stap naast

*Let op! Doe bij deze steps net alsof je aan aerobics  
doet! Armen!!!*

## 2x Squat

1 RV stap opzij, buig door beide knieën  
en plaats je handen op de knieën  
2 rust  
3 RV hop naast LV, klap  
4 hop, klap  
5 LV stap opzij, buig door beide knieën  
en houd je armen omhoog alsof je  
wilt zeggen 'ik ben heel sterk'  
6 rust  
7 LV hop naast RV, klap  
8 hop

## V-Step, Jump, Cross, Unwind

1 RV stap schuin rechts voor, R-arm  
omhoog  
2 LV stap schuin links voor, L-arm  
omhoog  
3 RV stap achter, R-arm laag  
4 LV sluit bij, L-arm laag  
5 spring beide benen gespreid  
6 rust  
7 spring RV over LV  
8 unwind ¾ linksom

## TAG

### Side Touches

1 RV stap schuin rechts voor  
2 LV tik naast, klap  
3 LV stap schuin links voor  
4 RV tik naast, klap  
5 RV stap schuin rechts voor  
6 LV tik naast, klap  
7 LV stap schuin links voor  
8 RV tik naast, klap

## LET OP!!!!

*Alleen bij de 1<sup>e</sup>, de 2<sup>e</sup> en de 5<sup>e</sup> muur wordt de hele  
dans afgedanst, elke muur daarna dans je maar tot en  
met het 6<sup>e</sup> blok (Squat). Je hoort dit duidelijk aan de  
muziek!!*

*De Tag wordt gedanst na de vijfde muur!*