

# X Rated

Choreograaf : Rob Loudermilk, Stephanie Mans, Susan Certain & Matthew Kirby  
Soort Dance : Four wall line dance  
Tellen : 64  
Muziek : "Hillbilly Rap" by Neal McCoy  
Bron :

## Step, Cross, Hold, Full Spin Left, Repeat

- & LV stap naast, op de bal LV  
1. RV kruis voor, op de bal RV  
2. wacht  
3-4. hele draai L, breng RV naast LV, eindig richting 1<sup>e</sup> muur  
& LV stap naast, op de bal LV  
5. RV kruis voor, op de bal RV  
7. wacht  
7-8. hele draai L, breng RV naast LV, eindig weer richting 1<sup>e</sup> muur

## Right Arm Forward, Hold, Left Arm Forward, Hold, Body Roll Twice

- 1-2. strek R arm naar voren, met de palm naar voren. de vingers naar boven  
3-4. strek L arm naar voren, met de palm naar voren. de vingers naar boven  
maak bij het strekken een golfbeweging, begin met je handen richting lichaam.  
5-6. body roll  
7-8. body roll  
Breng tijdens elke body roll de handen naar de borst en dan weer naar de normale danspositie (heuphoogte ongeveer)

## Shuffle Forward, Forward Rock Step, Back Rock Step, Step, Slide

1. RV stap voor  
& LV sluit aan  
2. RV stap voor  
3. LV stap voor  
4. breng gewicht terug op RV  
5. LV stap achter  
6. breng gewicht terug op RV  
7. LV stap voor  
8. RV sleep bij en breng gewicht op RV

## Step, Slide, Step, Scuff, Step Right, Right Hand to Waist, Extend Left Arm, Hold

1. LV stap voor  
2. RV sleep bij en breng gewicht op RV  
3. LV stap voor  
4. RV scuff voor  
5. RV kleine stap opzij, voeten schouderbreedte uit elkaar  
6. R hand naar (plaats van de) buckle  
7. draai hoofd naar L en strek L arm opzij, palm uit, vingers omhoog  
8. wacht

## Right Knee In-Out-In-Out-In-Out

De volgende 8 tellen is het gewicht vooral op de bal RV, zijn de knieën gebogen, leunt het lichaam iets naar R

1. Breng R knie naar binnen, draai daarbij op de bal RV, LV stil  
2. Breng R knie zo weer naar buiten  
Herhaal tel 1&2 drie keer

## Hip Roll with ¼ Turn Left, Hip Thrust, Hip Roll with ½ Turn Right, Hip Thrust, Step Forward R, Step Forward L, Hip Bumps

- 1-2. draai in een vloeiende beweging de heupen naar achter en dan naar R, draai lichaam ¼ draai L, duw heupen naar voor (9 uur), gewicht eindigt op RV. Hiel LV op de vloer, tenen omhoog, knieën gestrekt.  
3-4. draai in een vloeiende beweging de heupen naar achter en dan naar L, draai lichaam ¼ draai R, duw heupen naar voor (3 uur), gewicht eindigt op LV. Hiel RV op de vloer, tenen omhoog, knieën gestrekt.  
5. RV zet vlak neer  
6. LV sluit aan  
7-8. Body roll, of bump, of heup bewegingen,

## Pigeon-Toe Swivels Travelling Right with Arm and Head Moves

1. op hiel RV en bal LV draai R tenen en L hiel naar R  
2. op bal RV en hiel LV draai R hiel en L tenen naar R  
3-6. Herhaal step 1 en 2 twee keer.  
7. op hiel RV en bal LV draai R tenen en L hiel naar R  
8. op bal RV en hiel LV draai R hiel en L tenen naar midden

Armbewegingen:

Houd de armen gekruist op de borst, handpalmen net boven de ellebogen:  
Bij tel 1, breng beide handen omhoog totdat ze elkaar raken  
Bij tel 2, handen terug naar uitgangspositie  
Herhaal dit voor de tellen 3 en 4  
Bij tel 5 breng palm R hand omhoog, met de vingers naar boven en draai hoofd naar R  
Bij tel 6, draai hoofd naar voren  
Herhaal 5-6 voor de tellen 7-8

**Start over again and Enjoy!**