

# Triple Up

Choreograaf : John "Grrowler" Rowell  
Soort Dans : 2 wall phrased line dance  
Niveau : Intermediate  
Tellen : 60  
Info : Intro van 8 tellen. Volgorde: A-A-B, A-B, A-A-A, Tag 1, B-A-A t/m 23 + Einde  
Muziek : "Up" by Shania Twain – (CD: Red Disc)  
Bron :

## DEEL A

### Cross, Side, Sailor Rurn, Right Shuffle, Step, Half Pivot

1 LV stap gekruist voor RV  
2 RV stap rechts opzij  
3 LV stap gekruist achter RV  
& RV stap ¼ linksom  
4 LV stap op de plaats  
5 RV stap voor  
& LV sluit aan  
6 RV stap voor  
7 LV stap voor  
8 L+R ½ draai rechtsom

### Left Shuffle, Kick-Out-Out, & Cross, Half Unwind, Heel Grind, Quarter Turn

1 LV stap voor  
& RV sluit aan  
2 LV stap voor  
3 RV schop voor  
& RV stap rechts opzij  
4 LV stap links opzij  
& RV stap naast LV  
5 LV stap gekruist voor RV  
6 L+R ½ draai rechtsom  
7 RV zet hak voor  
5 LV ¼ linksom op R hak, stap achter

### Back Rock, Recover, Walk Right, Left, Four Knee Pops

1 RV rock achter  
2 LV gewicht terug  
3 RV stap voor  
4 LV stap voor  
5 RV tik teen iets achter LV, duw R knie voor  
6 RV zet hak neer, duw L knie voor en til L hak omhoog  
7 LV zet hak neer, duw R knie voor en til R hak omhoog  
8 RV zet hak neer, duw L knie voor en til L hak omhoog (gewicht naar voor)  
& LV gewicht terug

### Forward Rock, Recover, Turn-Turn-Step, Step, Tap, Behind-Side-Cross

1 RV rock voor  
2 LV gewicht terug  
3 RV ¼ linksom, stap achter  
& LV stap ¼ linksom  
4 RV stap voor  
5 LV stap voor  
6 RV tik teen rechts opzij  
7 RV stap achter LV  
& LV stap links opzij  
8 RV stap gekruist voor LV

## DEEL B

### Rock Left, Right, Forward, Step Back, Rock Back, Step Forward, Step, Half Turn

1 LV rock links opzij  
*duw L hand links omhoog*  
2 RV gewicht terug  
*duw R hand rechts omhoog*  
3 LV rock voor  
*klap handen boven hoofd en iets naar voor*  
4 RV stap achter  
5 LV rock achter  
6 RV gewicht terug  
7 LV stap voor  
8 RV ½ linksom, stap achter

### Rock Left, Right, Forward, Step Back, Rock Back, Step Forward, Step, Half Turn

1 LV rock links opzij  
*duw L hand links omhoog*  
2 RV gewicht terug  
*duw R hand rechts omhoog*  
3 LV rock voor  
*klap handen boven hoofd en iets naar voor*  
4 RV stap achter  
5 LV rock achter  
6 RV gewicht terug  
7 LV stap voor  
8 RV ½ linksom, stap achter

### Rock Left, Right, Forward, Step Back, Rock Back, Step Forward, Step, Half Turn

1 LV rock links opzij  
*duw L hand links omhoog*  
2 RV gewicht terug  
*duw R hand rechts omhoog*  
3 LV rock voor,  
*klap handen boven hoofd en iets naar voor*  
4 RV stap achter  
5 LV rock achter  
6 RV gewicht terug  
7 LV stap voor  
8 RV ½ linksom, stap achter

### Left Sailor, Right Sailo

1 LV stap gekruist achter RV  
& RV stap rechts opzij  
2 LV stap op de plaats  
3 RV stap gekruist achter LV  
& LV stap links opzij  
4 RV stap op de plaats

### Tag 1:

#### Hip Sways Left, Right, Left, Right

1 *sway heupen links*  
2 *sway heupen rechts*  
3 *sway heupen links*  
4 *sway heupen rechts*

### Einde:

1 RV *rock rechts opzij*  
& LV *gewicht terug*  
2 RV *stap gekruist voor LV*