

## SHAPING UP

Tempo 175  
 Choreograaf Robbie McGowan Hickie (UK)  
 Type dans Four Wall Line Dance  
 Niveau Beginner  
 Tellen 64  
 Muziek The Shape I'm In - The Deans



**Vine ¼ Turn Right, Scuff, Step,  
 Pivot ¼ Turn Right, Cross, Hold & Clap**

1 RV stap rechts opzij  
 2 LV kruis achter RV  
 3 > maak ¼ draai rechtsom en zet RV voor  
 4 LV schaaf met hak over de vloer naar voor  
 5 LV stap voor  
 6 LV+RV maak ¼ draai rechtsom  
 7 LV kruis voor  
 8 > rust en klap

**Vine ¼ Turn Right, Scuff, Step,  
 Pivot ¼ Turn Right, Cross, Hold & Clap**

9-16 herhaal tellen 1-8

**Side, Together, Back, Kick, Left Coaster Step,  
 Hold**

17 RV stap rechts opzij  
 18 LV sluit naast RV  
 19 RV stap achter  
 20 LV kick' laag naar voor  
 21 LV stap achter  
 22 RV sluit naast LV  
 23 LV stap voor  
 24 > rust

**Step Forward, Tap, Step Back, Kick,  
 Slow Right Shuffle ½ Turn Right, Hold**

25 RV stap voor  
 26 LV tik teen achter RV  
 27 LV stap achter  
 28 RV kick' laag naar voor  
 29-31 > maak in de shuffle ½ draai rechtsom met R/L/R  
 32 > rust

**Step Forward, Tap, Step Bacht, Hold, Left Toe Strut  
 ¼ Turn Left, Right Crossing Toe Strut**

33 LV stap voor  
 34 RV tik teen achter LV  
 35 RV stap achter  
 36 > rust  
 37 > maak ¼ draai linksom en tik teen LV links opzij  
 38 LV zet hak neer  
 39 RV tik teen gekruist over LV  
 40 RV zet hak neer

**Side Left, Slide, Back Rock, Side Right,  
 Slide, Back Rock**

41 LV zet grote stap links opzij  
 42 RV sleep tot naast LV (gewicht op LV)  
 43 RV stap achter  
 44 > breng gewicht terug op LV  
 45 RV grote stap rechts opzij  
 46 LV sleep tot naast RV (gewicht op RV)  
 47 LV stap achter  
 48 > breng gewicht terug op RV

**Left Lock Step Forward, Hold, Right Forward  
 Mambo, Hold**

49 LV stap voor  
 51 RV kruis achter LV  
 51 LV stap voor  
 52 > rust  
 53 RV stap voor  
 54 > breng gewicht terug op LV  
 55 RV zet naast LV  
 56 > rust

**Extended Lock Step Back, Side, Cross, Hold**

57 LV stap achter  
 58 RV kruis over LV  
 59 LV stap achter  
 60 RV kruis over LV  
 61 LV stap achter  
 62 RV stap recht opzij  
 63 LV kruis over RV  
 64 > rust

**Begin Opnieuw**

**FINISH**

De muziek eindigt aan het eind van de 7e muur. Dans tot en met tel 60 en vervang de laatste 4 tellen als volgt:

**Side Rock, Recover ¼ Turn Right,  
 Step Forward, Hold**

61 LV stap links opzij  
 62 maak ¼ draai rechtsom en breng gewicht terug op LV  
 63 LV stap voor  
 64 rust