

# MAKE YOU SWEAT

**Beschrijving:** 4 wall line dance  
**Muziek:** "Uhh la la la", Chi Hua Hua  
**Choreografie:** Ria Vos

**Nivo:** intermediate

**Dansnummer:** 393

Intro: 32 tellen vanaf de heavy beat

**Side, touch, side, kick, behind- ¼ turn- fwd, ½ pivot turn, step fwd, full triple turn**

1 RV stap opzij  
en LV tik tenen naast  
2 LV stap opzij  
en RV kick schuin rechts voor  
3 RV kruis achter  
en LV draai ¼ linksom, stap voor (9:00)  
4 RV stap voor

5 LV stap voor  
en RV+LV draai ½ rechtsom (3:00)  
6 LV stap voor  
7 en 8 R,L,R hele triple draai linksom

**Rocking chair, ¼ pivot turn- cross, toe struts r,l, chasse**

9 LV rock voor  
en RV gewicht terug  
10 LV rock achter  
en RV gewicht terug  
11 LV stap voor  
en RV+LV draai ¼ rechtsom  
12 LV kruis over

13 RV tik tenen opzij, *armen rechts opzij*  
en RV zet hak neer, *knip in vingers*  
14 LV tik tenen gekruist over, *armen links opzij*  
en LV zet hak neer, *knip in vingers*  
15 RV stap opzij ) *beide armen rechts boven je*  
en LV sluit ) *hoofd met handpalmen omhoog*  
16 RV stap opzij ) *"push up" 2x*

**Out- out (and fwd), coaster step, jazz box ¼ turn, lock step fwd**

17 LV stap schuin links voor (uit)  
18 RV stap schuin rechts voor (uit)  
19 LV stap achter  
en RV sluit  
20 LV stap voor

21 RV kruis over  
en LV stap achter  
22 RV draai ¼ rechtsom, stap voor  
23 LV stap voor  
en RV stap gekruist achter  
24 LV stap voor

**Mambo fwd, run back l,r,l, point- hitch- point- flick, slide, together**

25 RV rock voor  
en LV gewicht terug  
26 RV stap achter  
27 LV stap achter  
en RV stap achter  
28 LV stap achter  
  
29 RV tik tenen opzij, *R-arm opzij en knip in vingers*  
en RV hitch  
30 RV tik tenen opzij, *R-arm opzij en knip in vingers*  
en RV flick  
31 RV grote stap opzij,) *R-arm zwaai rond tot boven je hoofd*  
32 LV sluit ) *met handpalm naar boven*

begin opnieuw

**Arms:** de arm bewegingen bij tel 13-16 en 29-32 doe je op de song-text; "*From the tip of your toes to the top of your head*"

**Bridge & Restart:** dans de 3<sup>e</sup> muur t/m tel 16, sluit LV aan op de -en tel, begin daarna opnieuw

**Ending:** dans de laatste muur t/m tel 18, vervang de coaster step door onderstaande passen

**Step back, ½ turn, step fwd**

1 LV stap achter  
en RV draai ½ rechtsom, stap voor  
2 LV stap voor

