

ROCK YOUR BODY

Beschrijving: 4 wall line dance

Nivo: intermediate

Dansnummer: 456

Muziek: "Rock your body" The Phonkers

Choreografie: Francien Sittrop

Intro: 16 tellen

Rock back, prissy walk r,l, shuffle fwd, kick ball cross

- 1 RV rock achter
- 2 LV gewicht terug
- 3 RV stap gekruist voor
- 4 LV stap gekruist voor

5 en 6 R,L,R shuffle voor

- 7 LV kick voor
- en LV sluit op de bal van de voet
- 8 RV kruis over

¼ Turn with hip bumps 2x, sailor step l,r

- 9 LV draai ¼ linksom, stap voor, heupen links
- en heupen naar rechts
- 10 heupen naar links
 - 11 RV draai ¼ linksom, stap voor, heupen rechts
- en heupen naar links
- 12 heupen naar rechts

- 13 LV kruis achter
- en RV stapje opzij
- 14 LV stapje opzij
 - 15 RV kruis achter
- en LV stapje opzij
- 16 RV stapje opzij

½ turn 2x, behind- side- cross, chasse, rock back

- 17 LV draai ¼ linksom, stap voor
 - 18 RV draai ¼ linksom, stap opzij (12:00)
 - 19 LV kruis achter
- en RV stap opzij
- 20 LV kruis over

- 21 RV stap opzij
- en LV sluit
- 22 RV kruis over
 - 23 LV rock achter
 - 24 RV gewicht terug

¼ Turn out- out, ¼ turn swivel, walk back l,r, ¼ turn swivel, cross rock

- 25 LV draai ¼ linksom, stap opzij (uit)
- 26 RV stap opzij (uit)
- 27 LV+RV draai ¼ linksom
- 28 LV stap achter

- 29 RV stap achter
- 30 LV+RV draai ¼ rechtsom
- 31 LV rock gekruist voor
- 32 RV gewicht terug

Chasse ¼ turn, scuff fwd- across- fwd, Tap 3x, kick ball point

- 33 LV stap opzij
- en RV sluit
- 34 LV draai ¼ linksom, stap voor (6:00)
 - 35 RV scuff voor
- en RV scuff voor LV
- 36 RV scuff schuin rechts voor

- 37 RV tap schuin rechts voor
- en RV tap schuin rechts voor
- 38 RV tap schuin rechts voor (gewicht op RV)
 - 39 LV kick voor
- en LV sluit op de bal van de voet
- 40 RV tik tenen opzij

Jazz box ¼ turn 2x

- 41 RV kruis over
- 42 LV stap achter
- 43 RV draai ¼ rechtsom, stap opzij
- 44 LV stap voor

- 45 RV kruis over
- 46 LV stap achter
- 47 RV draai ¼ rechtsom, stap opzij
- 48 LV stap voor

Step fwd, touch, & heel, hold, tap back 3x r,l,

- 49 RV stap achter
 - 50 LV tik tenen naast
- en LV stap achter
- 51 RV tik hak voor
 - 52 rust

53 en 54 RV tik tenen achter, draai lichaam mee

55 en 56 LV tik tenen achter, draai lichaam mee

Coaster step, shuffle fwd, rock fwd, ½ turn, ¼ turn

- 57 RV stap achter
- en LV sluit
- 58 RV stap voor
- 59 en 60 L,R,L shuffle voor

- 61 RV rock voor
- 62 LV gewicht terug
- 63 RV draai ½ rechtsom, stap voor
- 64 LV draai ¼ rechtsom, stap opzij

begin opnieuw

Tag & Restart: dans de 6^e muur t/m tel 34, voeg onderstaande passen toe, begin daarna opnieuw

Touch, hold

- 1 RV tik tenen naast
- 2 rust

