

# SHAKE IT OUT

**Beschrijving:** 4 wall line dance  
**Muziek:** "Shake it out" Belle Perez  
**Choreografie:** Francien Sittrop

**Nivo:** intermediate

**Dansnummer:** 450

Intro: 8 tellen

**Hip bumps r,l,r, coaster step, run fwd l,r,l,  
mambo step fwd**

- 1 RV tik tenen schuin voor, heupen voor  
en heupen terug
- 2 heupen voor
- 3 RV stap achter  
en LV sluit
- 4 RV stap voor
  
- 5 LV stap voor  
en RV stap voor
- 6 LV stap voor
- 7 RV rock voor  
en LV gewicht terug
- 8 RV stap achter

**Coaster step, rock fwd & ½ turn,  
¼ turn rock & cross,  
side mambo with touch**

- 9 LV stap achter  
en RV sluit
- 10 LV stap voor
- 11 RV rock voor  
en LV gewicht terug
- 12 RV draai ½ rechtsom, stap voor
  
- 13 LV draai ¼ rechtsom, rock opzij  
en RV gewicht terug
- 14 LV kruis over
- 15 RV rock opzij  
en LV gewicht terug
- 16 RV tik tenen naast

**Samba step, lock step fwd, mambo fwd,  
½ sailor turn**

- 17 RV kruis over  
en LV rock opzij
- 18 RV gewicht terug
- 19 LV stap voor  
en RV stap gekruist achter
- 20 LV stap voor
  
- 21 RV rock voor  
en LV gewicht terug
- 22 RV stap achter
- 23 LV draai ½ linksom, kruis achter  
en RV stap opzij
- 24 LV stap opzij

**Samba step, samba ¼ turn, hip bumps r,l,r,  
¼ turn sailor stomp**

- 25 RV kruis over  
en LV rock opzij
- 26 RV gewicht terug
- 27 LV kruis over  
en RV draai ¼ linksom, rock opzij
- 28 LV gewicht terug
  
- 29 RV stap opzij, heupen naar rechts  
en heupen terug
- 30 heupen naar rechts
- 31 LV draai ¼ linksom, kruis achter  
en RV stamp opzij
- 32 LV stamp opzij

begin opnieuw

**Restarts:** dans de 2<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup> en 7<sup>e</sup> muur  
t/m tel 16, begin daarna opnieuw

**Ending:** de laatste muur eindigt naar de achterkant,  
RV kruis over, draai ½ linksom (12:00)

