



Shape It Up

32 c / 2 w / intermediate / Intro 32 c

Choreographie: **Daniel Trepát, José Miguel Belloque Vane & Roy Verdonk**

Musik: **You're the One That I Want** (with Caroline Kole) von Dylan Rockoff

Mambo forward, back, back, coaster step-run-step, scuff

- 1&2 RF Schritt nach vor - Gewicht zurück auf LF und RF Schritt nach hinten
- 3-4 LF Schritt nach schräg links hinten – RF Schritt nach schräg rechts hinten (Hacken mit drehen)
- 5&6 LF Schritt nach hinten – RF zu LF und LF kleinen Schritt nach vor
- &7-8 RF kl. Schritt nach vor und LF Schritt nach vor - RF nach vorne schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen

Cross-out-out, cross-¼ turn l-out, jazz box

- 1&2 RF über LF kreuzen – LF kl. Schritt nach links und RF nach rechts
- 3&4 LF über RF kreuzen - ¼ Linksdrehung, RF Schritt nach hinten und LF kl. Schritt nach links (9 Uhr)
- 5-6 RF über LF kreuzen – LF Schritt nach hinten
- 7-8 RF Schritt nach rechts – LF Schritt nach vor

Step-pivot ½ l-¼ turn l/point, sailor step turning ¼ r, rock across & cross, side

- 1&2 RF Schritt nach vor - ½ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf LF, sowie ¼ Linksdrehung und re Fußspitze rechts auf tippen (12 Uhr)
- 3&4 RF hinter LF kreuzen - ¼ Rechtsdrehung, LF zu RF und RF Schritt nach vor (3 Uhr)
- 5-6 LF über RF kreuzen - Gewicht zurück auf RF
- &7-8 LF zu RF und RF über LF kreuzen – LF Schritt nach links

Behind-side-cross, rock side, behind-¼ turn r-step, walk 2

- 1&2 RF hinter LF kreuzen – LF Schritt nach links und RF über LF kreuzen
- 3-4 LF Schritt nach links - Gewicht zurück auf RF
- 5&6 LF hinter RF kreuzen - ¼ Rechtsdrehung, RF Schritt nach vor und LF Schritt nach vor (6 Uhr)
- 7-8 2 Schritte nach vor (RF - LF)

Tag/Brücke (nach Ende der 1. und 4. Runde - 6 Uhr/12 Uhr)

Step, kick, coaster step

- 1-2 RF Schritt nach vor - LF nach vor kicken
- 3&4 LF Schritt nach hinten – RF zu LF und LF kl. Schritt nach vor