

Make It Shake

4 muurs lijndans

Dansvolgorde A, B, A, A, A, A, B, Tag, A, A, B, B

DEEL A:

Side Rock Switch, Switch, Rock Step, Hop Back (2x)

- 1 RV stap en wieg opzij
- 2 LV wieg terug
- & RV stap naast LV
- 3 LV stap en wieg opzij
- 4 RV wieg terug
- & LV stap naast RV
- 5 RV stap en wieg voor
- 6 LV wieg terug
- 7 RV hop achter
- 8 RV hop achter

1/8 Turn-Side Step Hitch, Step Flick, Step, Lock, Back

Cross Rock

- 9 LV stap opzij na 1/8 draai Li
- 10 RV til knie voor
- 11 RV tik teen opzij
- 12 RV kruis achter Li been
- 13 RV stap voor na 1/8 draai Re
- 14 LV kruis dicht achter RV, draai Re knie in
- 15 RV stap en wieg gekruist achter LV, draai Li knie in
- 16 LV wieg terug

Dorothy Step, Chest Pop, Heel Grind 1/4 Turn, Heel Switch And Scuff

- 17 RV stap schuin voor
- 18 LV kruis dicht achter RV
- & RV stap opzij
- 19 LV stap opzij
- & duw borst voor
- 20 borst terug
- 21 RV kruis hak over LV, draai tenen van Li naar Re
- 22 LV stap achter na 1/4 draai Re
- & RV stap naast LV
- 23 LV tik hak voor
- & LV stap naast RV
- 24 RV stuit hak voor

Hop Kicks, Out Out, Jump Hitch, Out Out, Jump Back Cross, Turning Hop (2x)

- 25 LV spring op de plaats, RV schop achter
- 26 LV spring op de plaats RV schop voor
- & RV spring iets opzij
- 27 LV spring iets opzij
- 28 RV spring terug, kruis Li knie voor
- & LV spring iets opzij
- 29 RV spring iets opzij
- 30 spring terug, kruis LV achter RV
- 31 spring en draai 1/2 Li
- 32 spring en draai 1/2 Li

Optie:

- 25 RV tik teen achter
- 26 RV schop voor
- & RV stap naast LV
- 27 LV tik teen opzij
- 28 LV til knie gekruist voor
- 29 LV tik teen opzij
- 30 LV kruis achter RV
- 31 spring en draai 1/2 Li
- 32 spring en draai 1/2 Li

Muziek : Busta Rhymes ft Machel Montano, Olivia & Fatman Scoop
Titel : Make It Shake
BPM : 136 tellen/min
Intro : 32 tellen (vanaf rapping sectie)
Niveau : 3
Chor. : Fred Whitehouse & Darren Bailey
Ned. Bew. : Frank Loogman

DEEL B:

Stomp Hip Roll (3x), Hitch Bump (3x)

- 33 RV stamp opzij, draai heupen hele draai Li
- 34 draai heupen hele draai Li
- 35 draai heupen hele draai Li
- 36 LV tik knie gekruist voor
- 37 LV stap opzij duw heupen Li
- 38 duw heupen Li
- 39 duw heupen Li
- 40 duw heupen Li

Diagonals Step Back, Hitch Clap (2x), 1/4 Turn-Side Step, Together, Side Step, Together

- 41 RV stap schuin achter
- 42 LV til knie gekruist voor, klap
- 43 LV stap schuin achter
- 44 RV til knie gekruist voor, klap
- 45 RV stap opzij na 1/4 draai Re
- 46 LV stap naast RV
- 47 RV stap opzij
- 48 LV stap naast RV

Stomp Hip Roll (3x), Hitch Bump (3x)

- 49 RV stamp opzij, draai heupen hele draai Li
- 50 draai heupen hele draai Li
- 51 draai heupen hele draai Li
- 52 LV tik knie gekruist voor
- 53 LV stap opzij duw heupen Li
- 54 duw heupen Li
- 55 duw heupen Li
- 56 duw heupen Li

Diagonals Step Back, Hitch Clap (2x), 1/4 Turn-Side Step, Together, Side Step, Together

- 57 RV stap schuin achter
- 58 LV til knie gekruist voor, klap
- 59 LV stap schuin achter
- 60 RV til knie gekruist voor
- 61 RV stap opzij na 1/4 draai Re
- 62 LV stap naast RV
- 63 RV stap opzij
- 64 LV stap naast RV

1 Begin opnieuw

Tag:

Box Step With Body Rock (Right Arm Up)

- 1 RV stap opzij, duw lichaam achter
- & duw lichaam voor
- 2 duw lichaam achter
- 3 LV stap opzij na 1/4 draai Re, duw lichaam achter
- & duw lichaam voor
- 4 duw lichaam achter
- 5 RV stap opzij na 1/4 draai Re, duw lichaam achter
- & duw lichaam voor
- 6 duw lichaam achter
- 7 LV stap opzij na 1/4 draai Re, duw lichaam achter
- & duw lichaam voor
- 8 duw lichaam achter

