

ExHale (aka Shoop Shoop) (nl)

COPPER **KNOB**
STEPSHETS

拍数: 64 墙数: 4 级数: Easy Intermediate
编舞者: Francien Sittrop (NL) - Mars 2012
音乐: Exhale (Shoop Shoop) - Whitney Houston : (Album: The Ultimate Collection)



Intro: Start meteen

[1 – 8] Side , Rock Recover , Side, Sailor ¼ R , Sync. Lock Steps fwd

1-2& RV stap opzij, LV rock achter, Gewicht terug op RV
3 LV stap opzij
4 & Zwaai RV naar achter en maak ¼ Rechtsom , LV stap naast RV (03.00)
5 RV stap voor
6 & LV lock achter RV, RV stap voor
7&8& LV stap voor, RV lock achter LV, LV lock achter RV, RV stap voor

[9-16] Fwd, Rock Recover , ½ R step Fwd , 1 ¼ Turn R , Rock Recover , Kick Ball Cross , Side

1 LV stap voor
2 & 3 RV rock voor, Gewicht terug op LV, ½ Draai rechtsom stap RV voor (09.00)
4 & 5 ½ Draai rechtsom stap LV achter, ½ Draai rechtsom stap RV voor, ¼ Draai rechtsom stap LV opzij (12.00)
6& RV rock achter, Gewicht terug op LV
7&8& RV kick voor, RV zet neer. LV kruis over RV , RV stap opzij

[17-24] Rock Recover , ½ Turn R , Lock Step fwd, Mambo Step Back, Coaster Step

1 LV Rock achter en kijk ¼ draai linksom (7.30)
2 & 3 Gewicht terug op RV(kijk terug naar 12.00), ¼ draai rechtsom stap LV achter ¼ Draai rechtsom stap RV opzij (06.00)
4 & 5 LV stap voor, RV lock achter LV, LV stap voor
6 & 7 RV rock voor, Gewicht terug op LV, RV grote stap achter en sleep LV mee
8 & LV stap achter, RV stap naast LV

[25-32] Cross Rock Recover , ¼ L Cross Rock Recover , Cross , Full Turn R

1 LV rock gekruist over RV
2 & 3 Gewicht terug op RV, ¼ draai linksom stap LV opzij, RV rock gekruist over LV (03.00)
4 & 5 Gewicht terug op LV, RV stap naast LV, LV kruis over RV
6-7-8 Maak langzaam een hele draai rechtsom in 3 tellen (Gewicht eindigt op LV) **R**Wall 3

[33-40] Side with Hip sways, Lockstep fwd , Hip sways, ¼ R Side Together

1 – 3 RV stap opzij en duw heupen R,L,R
4 & 5 LV stap voor, RV sluit bij , LV stap voor en duw heupen mee
6 - 7 Duw heupen R, L
8 & ¼ Draai rechtsom stap RV opzij, LV sluit bij

You can use your arms if you want

[41-64] Herhaal tellen 33-40 nog 3 keer

Restart : Tijdens muur 3 na tel 32 Begin weer bij tel 1