



# Shape It Up

32 Cts, 2 Walls, Novice WCS Line Dance

Choreographed by *Trepat, Belloque-Vane, Verdonk*

to *You're The One That I Want* by *Dylan Rockoff & Caroline Kole*

translated by Georg Kiesewetter on March 21<sup>st</sup>, 2022

## Mambo Step, Back, Back, Coaster Step-Ball Step, Scuff

- |   |    |   |
|---|----|---|
| 1 | RF | Vorwärts stoppen  |
| a | LF | Am Platz belasten   |
| 2 | RF | rückwärts   |
| 3 | LF | Rückwärts*  |
| 4 | RF | Rückwärts*  |
| 5 | LF | rückwärts   |
| a | RF | Neben LF  |
| 6 | LF | Vorwärts  |
| a | RF | Mit Ballen neben LF belasten  |
| 7 | LF | vorwärts  |
| 8 | RF | Mit gestrecktem Bein vorwärts schwingen und Absatz hörbar über den Boden streifen |

\* use James Brown Footwork

## Cross-Out-Out, Cross-1/4 Pivot (ccw)-Side, Jazz Box

- |   |    |  |
|---|----|--|
| 1 | RF | Vorne kreuzen  |
| a | LF | Seitwärts  |
| 2 | RF | seitwärts  |
| 3 | LF | Vorne kreuzen  |
| a | RF | ¼ Standbeindrehung links herum dabei RF rückwärts absetzen (Blick 09:00) |
| 4 | LF | seitwärts  |
| 5 | RF | Vorne kreuzen  |
| 6 | LF | Rückwärts  |
| 7 | RF | Seitwärts  |
| 8 | LF | Vorne kreuzen  |

## ½ Step Turn (ccw) into ¼ Turn (ccw) w. Point, ¼ Sailor Turn (cw), Cross Rock, Recover-Ball-Cross, Side

- |   |    |  |
|---|----|--|
| 1 | RF | Vorwärts dabei ½ Drehung links herum beginnen  |
| a | LF | Linksdrehung abschließen und belasten (Blick 03:00)  |
| 2 | LF | ¼ Standbeindrehung links herum (Blick 12:00) dann RF mit gestrecktem Bein seitwärts zeigen |
| 3 | RF | Hinten kreuzen   |
| a | LF | ¼ Drehung rechts herum dann seitwärts (Blick 03:00)  |
| 4 | RF | seitwärts  |
| 5 | LF | Nach rechts öffnen und vorwärts stoppen  |
| 6 | RF | Öffnung rückgängig machen und am Platz belasten  |
| a | LF | Mit Ballen neben RF belasten   |
| 7 | RF | Vorne kreuzen  |
| 8 | LF | seitwärts  |

## Syncopated Weave, Side Rock, Recover, Behind, ¼ Turn (cw)-Step, Turn, Walk, Walk

- |   |    |                                      |
|---|----|--------------------------------------|
| 1 | RF | Hinten kreuzen                       |
| a | LF | Seitwärts                            |
| 2 | RF | Vorne kreuzen                        |
| 3 | LF | Seitwärts stoppen                    |
| 4 | RF | Am Platz belasten                    |
| 5 | LF | Hinten kreuzen                       |
| a | RF | ¼ Drehung rechts herum dann vorwärts |
| 6 | LF | Vorwärts                             |
| 7 | RF | Vorwärts                             |
| 8 | LF | vorwärts                             |

## Brücke (nach Wand 1 und 4)

- |   |    |                    |
|---|----|--------------------|
| 1 | RF | Vorwärts           |
| 2 | LF | Vorwärts kicken    |
| 3 | LF | Rückwärts absetzen |
| a | RF | Neben LF           |
| 4 | LF | vorwärts           |

Von vorne... ☺