

Mind Up

Choreograaf : José Miguel Belloque Vane & Jean-Pierre Madge (Mei 2018)
Soort Dans : 4 wall line dance
Niveau : Advanced
Tellen : 48
Info : Intro 8 tellen
Muziek : Hands Up " by Merk & Kremont, ft. DNCE (album: Hands Up)



Cross, Kick, Jazz Box, Big Step, Together, Kick Ball Step

1-2 RV. Kruis over LV - LV. Kick opzij (uit) L-arm schuin naar beneden, R-arm schuin omhoog
3& LV. Kruis over RV - RV. Stap achter
4&5-6 LV. Stap opzij - RV. Stap voor - LV. Grote stap naar voor, breng R-vingers onder je kin - RV. Stap naast LV, breng met je vingers je hoofd omhoog
7&8 LV. Kick voor - LV. Stap naast RV - RV. Stap voor

Heel Heel, Pose, Coaster Step, Step Lock Step Step Lock Step Kick ball

&1-2 LV. 1/4 Draai linksom swivel L-hak naar binnen - RV. 1/4 Draai linksom swivel R-hak naar buiten (06:00)
- LV. Stap naast RV Kruis de R-arm over de L-arm heen alsof je poseert voor een foto van gangsters
3&4 RV. Stap achter - LV. Stap naast RV - RV. Stap voor
5&6& LV. Stap diagonaal links voor - RV. Lock achter LV - LV. Stap diagonaal links voor - RV. Stap diagonaal rechts voor
7&8& LV. Lock achter RV - RV. Stap diagonaal rechts voor - LV. Kick voor - RV. Stap naast LV

Cross, Kick, Jazz Box, Big Step, Together, Kick Ball Step

1-2 RV. Kruis over LV - LV. Kick opzij (uit) L-arm schuin naar beneden, R-arm schuin omhoog
3& LV. Kruis over RV - RV. Stap achter
4&5-6 LV. Stap opzij - RV. Stap voor - LV. Grote stap naar voor, breng R-vingers onder je kin - RV. Stap naast LV, breng met je vingers je hoofd omhoog
7&8 LV. Kick voor - LV. Stap naast RV - RV. Stap voor

Heel Heel, Pose, Coaster Step, Step Lock Step Step Lock Step Kick ball

&1-2 LV. 1/4 Draai linksom swivel L-hak naar binnen - RV. 1/4 Draai linksom swivel R-hak naar buiten (12:00)
- LV. Stap naast RV Kruis de R-arm over de L-arm heen alsof je poseert voor een foto van gangsters
3&4 RV. Stap achter - LV. Stap naast RV - RV. Stap voor
5&6& LV. Stap diagonaal links voor - RV. Lock achter LV - LV. Stap diagonaal links voor - RV. Stap diagonaal rechts voor
7&8& LV. Lock achter RV - RV. Stap diagonaal rechts voor - LV. Kick voor - RV. Stap naast LV **Restart**

Side, Sailor Step Lock 1/4 L Step, 1/4 L out, 1/2 L out, 3/4 L and Cross and Cross and Cross

1 RV. Stap opzij
2&3 LV. Kruis achter RV - RV. Stap opzij - LV. Stap opzij
&4 RV. 1/4 Draai linksom lock achter LV, til L-knie op - LV. Stap voor (09:00)
5-6 RV. 1/4 Draai linksom stap opzij - LV. 1/2 Draai linksom stap opzij (12:00)
&7&8&1 RV. 1/4 Draai linksom stap op de plaats - LV. Kruis over RV - RV. 1/4 Draai linksom stap op de plaats - LV. Kruis over RV - RV. 1/4 Draai linksom stap op de plaats - LV. Kruis over RV (03:00)

Hold, and Lock, Out-Out and Cross, Stomp, Hold, Toe Heel Hitch

2&3 Rust - RV. Stap Diagonaal voor - LV. Lock achter RV
&4 RV. Stap opzij (uit) - LV. Stap opzij (uit)
&5-6 RV. Stap naast LV - LV. Kruis over RV - RV. Stamp opzij
7&8& Rust - RV. Swivel tenen naar binnen - RV. Swivel hak naar binnen - RV. Til knie op

Begin Opnieuw

Restart : in de 5^{de} muur na tel 32 (12:00)