



LOOSEN UP

Chorégraphes : Robert Lindsay & Patricia E. & Lizzie Stott

Description : 64 temps – 4 murs – int./av. – line dance

Musique : Turn Me Loose – The Young Divas

<i>Comptes</i>	<i>Description</i>
1-8	WALK, WALK, TOGETHER, PUSH BACK, KNEE POPS, KICK
1-2	Avance D, G
3-4	Poser D à côté du G et pousser le bassin vers l'arrière
5-8	Knee Pops D, Ramener le Genou Vers l'intérieur, vers l'extérieur, vers l'intérieur, Kick D en Diagonal
9-16	BEHIND, SIDE, CROSS SHUFFLE, LARGE SIDE STEP, DRAG RIGHT TOWARDS LEFT, BALL CROSS
1-2	Croiser D derrière G, Poser G à G
3&4	Cross Triple : Croiser D devant G, Poser G à G, Croiser D devant G
5-7	Grand pas à G, Slide D sur 2 temps (Glisser le pied D vers le pied G sur 2 temps)
&8	Poser le pied D à côté du G, croiser G devant D
17-24	SIDE, BEHIND, $\frac{1}{4}$ TURNING SHUFFLE, HEEL, HOLD, HEEL, SWITCH, HEEL, SWITCH
1-2	Poser D à Dte, Croiser G derrière D
3&4	Triple Step D (Pas Chassé) en $\frac{1}{4}$ de tour à Dte
5&6	Poser talon G devant, Pause
&7&8&	Poser le G près du D, Poser le talon D devant, Poser D près du G, Poser le talon G devant, Poser G près du D
25-32	ROCK FORWARD, RECOVER, ROCK BACK, RECOVER, ROCK FORWARD, RECOVER 1 $\frac{1}{2}$ TURNING SHUFFLE
1-2	Rock Step D devant
3-4	Rock Back D (option : en roulant les hanches et en regardant en arrière) retour appui jambe G
5-6	Rock Step D devant
7&8	Triple Step D en 1 tour et demi à Dte
33-40	ROCK FORWARD, RECOVER, ROCK BACK, RECOVER, ROCK FORWARD, RECOVER, 1 $\frac{1}{4}$ TURNING CHASSE TO LEFT
1-2	Rock Step G devant
3-4	Rock Back G (option : en roulant les hanches et en regardant en arrière) retour appui jambe D
5-6	Rock Step G devant
7&8	Triple Step G en 1 tour $\frac{1}{4}$ à G

41- 48	<i>CROSS, ROCK, SIDE, ROCK, CROSS, (CUBAN BREAK STEP) HITCH HOLD, LUNGE, RECOVER AND FLICK CHASSE TO LEFT</i>
1&2&	Croiser D devant G, retour appui jambe G, Rock D à Dte (retour appui jambe G)
3-4	Croiser D devant G, Hitch G (lever le genou G) et pousser les mains vers l'avant
5-6	Pointer G à G, Flick G (lever, plier la jambe G derrière)
7&8	Triple Step G à G (Pas Chassé)
49-56	<i>'V STEP', HITCH, COASTER STEP</i>
1-2	Avancer D à Dte en diagonal D, Avancer G à G en diagonal G
3-4	Reculé D, G rejoint D
5-6	Avance D en diagonal avant G, Hitch D (Lever le genou D)
7&8	Coaster Step G (Reculé G, D rejoint G, Avance G)
57-64	<i>STEP, HITCH, COASTER STEP SQUARING UP, 2 X 1/8 PADDLES ROLLING HIPS ROUND</i>
1-2	Avance D en diagonal avant D, Hitch G
3&4	Coaster Step G
5-8	Paddle Turn en 2 X 1/8 en roulant des hanches : Poser D devant pivot 1/8, poser D devant pivot 1/8

***La danse est terminée !!!
On reprend depuis le début sans oublier le sourire !!!
Bon courage !!!***