



Break These Shackles



Koreografert av **Cato Larsen**
(1. Oktober 2022)

www.catolarsen.com

www.western-entertainment.no

email: cl@western-entertainment.no

Beskrivelse:	50 taktslag, 2 Wall Line Dance.
Nivå:	Intermediate +.
Musikk:	Shackles – Thorsteinn Einarsson.
Alt:	
CD:	Digital Download only
Intro:	Start dansen ved vokalen etter 8 taktslag (8 sekunder).
Motion:	Smooth & Funky (West Coast Swing).
Tempo:	84 BPM.
SOD:	Speed Of Dance; Normal.
Videolink:	
Dans nr:	157

1 – 8	And Together, Click, Mambo Step & Sweep, Back Rock 3/8 turn, Shuffle 1/2 turn.	
&1	Snu 1/8 turn mot høyre og Hopp venstre til venstre side (&), Step høyre inntil venstre (1).	1:30
2	Knips fingerne ut til hver side (2).	
3&	Step fram på venstre (3), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
4	Step bak på venstre og Sweep høyre fot ut og rundt bakover (4).	
5&	Step bak på høyre (5), Rock (recover) fram igjen på venstre (&).	
6	Snu (pivot) 3/8 turn mot venstre og Step bak på høyre (6).	9:00
7&8	Shuffle 1/2 turn venstre ved å Steppe v,h,v (7&8).	3:00

9 – 16	¼ turn Side, Point, Unwind 1/2 turn, Cross Rock 1/4 turn, Step, 3/4 turn & Point,	
&	Snu 90 grader mot venstre og Step høyre til høyre side (&),	12:00
1	Point venstre tå i kryss bak høyre (1).	
2	Unwind 180 grader mot venstre (2).	6:00
3&	Step venstre i kryss over høyre (3), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
4	Snu 90 grader mot høyre og Step fram på høyre (4).	9:00
5&6	Step fram på venstre (5), Snu (swivel) 3/4 turn mot høyre (&), Point venstre tå til venstre side (6).	6:00
7,8	Body / Snake Roll fra hodet og nedover og overfør vekten til venstre ben (7,8).	

17 – 24	Sailor Step, Weave, Back Rock Side, Arms (Break These Shackles arms).	
1&2	Step høyre i kryss bak venstre (1), Step venstre litt til venstre (&), Step høyre litt til høyre side (2).	
3&	Step venstre i kryss bak høyre (3), Step høyre til høyre side (&).	
4&	Step venstre i kryss over høyre (4), Step høyre til høyre side (&).	
5&	Step venstre i kryss bak høyre (5), Rock (recover) fram igjen på høyre (&).	
6	Step venstre til venstre side (6).	
7	Legg begge armene i kryss over brystet (7).	
8	"Sleng" armene ned og ut til hver side så de peker mot kl. 4 & 8	
Restart:	<i>Restart herfra på vegg nr. 2. Du vil face kl. 12:00.</i>	
Note:	<i>Sørg for å beholde vekten på høyre før restarten.</i>	

25 – 32	Quick Jazz Box 1/4, Step, ½ turn, ¼ turn into Side Mambo Cross, Syncopated Scissor Step.	
1&	Step høyre i kryss over venstre (1), Step litt bak på venstre (&).	9:00
2	Snu 90 grader mot høyre og Step fram på høyre (2).	
3,4	Step fram på venstre (3), Snu (swivel) 180 grader mot høyre (4).	3:00
5	Snu 90 grader mot høyre og Step venstre til venstre side (5).	6:00
&6	Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&), Step venstre i kryss over høyre (6).	
&7,8	Step høyre til høyre side (&), Step venstre inntil høyre (7), Step høyre i kryss over venstre (8).	

33 – 40	Side, Back Rock, Side, Back Rock (Samba Whisks), 1/2 turn into Syncopated Bota Fogos.	
1	Step venstre til venstre side (1).	
2&	Step høyre i kryss bak venstre (2), Rock (recover) fram igjen på venstre (&).	
3	Step høyre til høyre side (3).	
4&	Step venstre i kryss bak høyre (4), Rock (recover) fram igjen på høyre (&).	
5	Snu 180 grader mot venstre og Step venstre i kryss over høyre (5).	12:00
6&	Step høyre til høyre side (6), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
7	Step høyre i kryss over venstre (7).	
8&	Step venstre til venstre side (8), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	

41 – 48	Fallaway, Coaster Step.	
1&	Step venstre i kryss over høyre (1), Step høyre til høyre side (&).	10:30
2	Snu 1/8 turn mot venstre og Step bak på venstre (2).	9:00
3&	Step bak på høyre (3), Snu 1/8 turn mot venstre og Step venstre til venstre side (&).	7:30
4	Snu 1/8 turn mot venstre og Step høyre diagonalt fram i kryss over venstre (4).	7:30
5	Step fram på venstre (5).	6:00
&	Snu 1/8 turn mot venstre og Step høyre til høyre side (&).	4:30
6	Snu 1/8 turn mot venstre og Step venstre diagonalt bak i kryss bak høyre (6).	4:30
7&8	Step bak på høyre (7), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (8).	4:30

49 - 50	Point, Hitch.	
1	Rett opp mot kl. 6:00 og Point venstre tå til venstre side (1).	6:00
2	Snu 1/8 turn mot høyre og Hitch venstre kne i kryss over høyre (2).	7:30