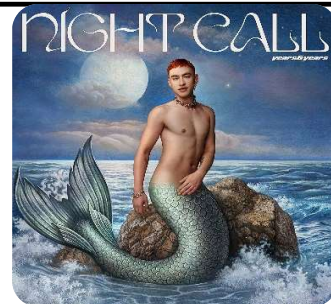


# Muscle

**64 takter** 2 wall, Phrased, Intermediate Line Dance.  
**Koreograf:** Mark Furnell & Chris Godden (Februar 2022).  
**Musikk:** Muscle - Years & Years.  
**CD:** Years & Years - Night Call (2022).  
**alt:**  
**Intro:** Start dansen ved vokalen etter 16 taktslag ( sekunder).  
**Motion:** Novelty (For social fun only).  
**Tempo:** 105 BPM.  
**SOD:** Speed of Dance; Normal.  
**Videolink:** <https://www.youtube.com/watch?v=T5W8J0Wf5c4&ab>



## Part A:

|              |   |       |
|--------------|---|-------|
| <b>1 - 9</b> | <b>Rock Step with Sweep, Shuffle forward, Side, 1/4 turn Side, 1/4 turn Side Shuffle.</b>       |       |
| 1,2          | Step fram på høyre (1), Rock (recover) tilbake igjen på venstre og Sweep høyre fot bakover (2). | 12:00 |
| 3            | Step bak på høyre (3).  |       |
| 4&5          | Step fram på venstre (4), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (5).              |       |
| 6,7          | Step høyre til høyre side (6), Snu 90 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (7).  | 09:00 |
| 8            | Snu 90 grader mot venstre og Step høyre til høyre side (8).                                     | 06:00 |
| &1           | Step venstre inntil høyre (&), Step høyre til høyre side (1).                                   |       |

## 10 - 16 Cross Rock, Side Shuffle with Hip Bump, Hip Bump right, Hip Roll.

- 2,3 Step venstre i kryss over høyre (2), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (3).  
 4&5 Step venstre til venstre side (4), Step høyre inntil venstre (&), Step venstre til venstre side og Vrikk mot v (5).  
 6,7,8 Vrikk hoftene til høyre (6), Rull hoftene mot klokka (7,8). End med venkten på venstre.

**Restart:** Den 3de gangen du danser Part A; Hopp over 17-32 og fortsett med Part B.

## 17 - 24 Cross, Back, Side, Cross, Side, Together, Cross, 1/4 Pivot turn, Side, Drag.

- 1,2& Step høyre i kryss over venstre (1), Step bak på venstre (2), Step høyre til høyre side (&).  
 3,4& Step venstre i kryss over høyre (3), Step høyre til høyre side (4), Step venstre inntil høyre (&).  
 5,6 Step høyre i kryss over venstre (5), Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step bak på venstre (6). 09:00  
 7,8 Step høyre langt til høyre side (7), Drag venstre fot etter høyre (8).

## 25 - 32 Cross, Side, Cross Rock, Side, Cross, 1/4 Pivot turn, 1/2 Pivot turn, Step, Step, Together.

- 1,2 Step venstre i kryss over høyre (1), Step høyre til høyre side (2)  
 3&4 Step venstre i kryss over høyre (3), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&), Step venstre til venstre (4).  
 5& Step høyre i kryss over venstre (5), Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step bak på venstre (&). 12:00  
 6 Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step fram på høyre (6). 06:00  
 7,8& Step fram på venstre (7), Step fram på høyre (8), Step venstre inntil høyre (&).

## Part B:

### 1 - 8 Step, Point, Unwind 3/4 turn, Step back with Body Roll twice.

- 1,2 Step fram på høyre (1), Point venstre tå til venstre side (2).  
**Arms:** Reis høyre arm opp. Parallelt med overkroppen. Underarmen i høyde med skuldrene og underarmen rett opp med håndflaten ut. (1,2)  
 3,4 Step venstre i kryss over høyre (3), Unwind 3/4 turn mot høyre (4). 03:00  
**Arms:** Legg høyre hånd på hjertet (3,4).  
 5,6 Step bak på venstre og gjør samtidig en BodyRoll fra hodet og nedover (5,6).  
 7,8 Step bak på høyre og gjør samtidig en BodyRoll fra hodet og nedover (7,8).

## 9 - 16 Step, Sweep, Step, Sweep, Jazz Box 1/4 turn, Drag.

- 1,2 Step fram på venstre (1), Sweep høyre fot ut og rundt framover (2).  
 3,4 Step fram på høyre (3), Sweep venstre fot ut og rundt framover (4).  
 5,6 Step venstre i kryss over høyre (5), Step bak på høyre (6).  
 7,8 Snu 90 grader mot venstre og Step venstre et godt stykke til venstre side (7), Drag høyre fot etter (8).

**17 - 24 Step, Point, Unwind 3/4 turn, Step back with Body Roll twice.**

1,2 Step fram på høyre (1), Point venstre tå til venstre side (2).

*Arms: Reis høyre arm opp. Parallelt med overkroppen. Underarmen i høyde med skuldrene og underarmen rett opp med håndflaten ut. (1,2)*

3,4 Step venstre i kryss over høyre (3), Unwind 3/4 turn mot høyre (4).

03:00

*Arms: Legg høyre hånd på hjertet (3,4).*

5,6 Step bak på venstre og gjør samtidig en BodyRoll fra hodet og nedover (5,6).

7,8 Step bak på høyre og gjør samtidig en BodyRoll fra hodet og nedover (7,8).

**25 - 32 Step, Sweep, Step, Sweep, Jazz Box 1/4 turn, Drag.**

1,2 Step fram på venstre (1), Sweep høyre fot ut og rundt framover (2).

3,4 Step fram på høyre (3), Sweep venstre fot ut og rundt framover (4).

5,6 Step venstre i kryss over høyre (5; Step bak på høyre (6).

7,8 Snu 90 grader mot venstre og Step venstre et godt stykke til venstre side (7), Drag høyre fot etter (8).

**Sequence:** A, B, A, A16, B, A, A, B, A, A.