

Hit Da Floor

112 takter 1 wall, Advanced Line Dance.

Koreograf: Rob Fowler.

Musikk: Bringin' Da Noise - 'N Sync.

CD: [*N Sync - No String Attached \(2000\).](#)

Alt:

Intro: Start dansen ved hovedvokalen etter 32 taktslag (20 sekunder).

Motion: Funk.

Tempo: 112 BPM.

Videolink: <http://www.youtube.com/watch?v=WF6bhlyrHZ8>



| | | |
|--------------|--|-------|
| 1 - 8 | Ball Cross, Side, Ball Cross, Flick, Flick, Coaster Step, Head Turn, Swivel 1/4 turn left. | |
| &1 | Step litt bak på venstre tåballe (&), Step høyre i kryss over venstre (1). | 12:00 |
| 2&3 | Step venstre til venstre (2), Step litt bak på høyre tåballe (&), Step venstre i kryss over høyre (3). | |
| &4 | Hitch høyre og Flick (Sving) høyre fot ut til høyre side (&), Sving høyre fot til venstre side (4). | |
| 5&6 | Step bak på høyre (5), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (6). | |
| 7 | Snu hodet 90 grader til venstre (7). | |
| 8 | Snu (swivel) 90 grader mot venstre på begge ben for å følge etter hodet (8). | 09:00 |

| | | |
|---------------|--|-------|
| 9 - 16 | And Cross, Side, And Cross, Flick, Flick, Coaster Step, Head Turn, Swivel 1/4 turn left. | |
| &1 | Step litt bak på venstre tåballe (&), Step høyre i kryss over venstre (1). | |
| 2&3 | Step venstre til venstre (2), Step litt bak på høyre tåballe (&), Step venstre i kryss over høyre (3). | |
| &4 | Hitch høyre og Flick (Sving) høyre fot ut til høyre side (&), Sving høyre fot til venstre side (4). | |
| 5&6 | Step bak på høyre (5), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (6). | |
| 7 | Snu hodet 90 grader til venstre (7). | |
| 8 | Pivot 90 grader mot venstre på begge ben for å følge etter hodet (8). | 06:00 |

| | | |
|----------------|--|-------|
| 17 - 24 | Weave left, 1/4 turn, Coaster Step. | |
| 1,2,3 | Step høyre i kryss over venstre (1), Step venstre til venstre (2), Step høyre i kryss bak venstre (3). | |
| 4,5 | Step venstre til venstre (4), Step høyre i kryss over venstre (5). | |
| 6 | Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step bak på venstre (6). | 09:00 |
| 7&8 | Step bak på høyre (7), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (8). | |

| | | |
|----------------|--|--|
| 25 - 32 | Walk forward with Handmovements, Side Mambo left, Side Mambo right. | |
| 1,2,3,4 | Step fram på venstre (1), Step fram på høyre (2), Step fram på venstre (3), Step fram på høyre (4). | |
| 5&6 | Step venstre til venstre side (5), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&), Step venstre inntil høyre (6). | |
| 7&8 | Step høyre til høyre side (7), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&), Step høyre inntil venstre (8). | |

| | | |
|----------------|--|-------|
| 33 - 40 | Touch, 1/2 Turn, Touch, 1/2 Turn, Rock & Cross, Repeat other foot. | |
| 1& | Touch venstre tå til venstre side (1), Snu 180 grader mot høyre på venstre tåballe (&). | 03:00 |
| 2& | Touch venstre tå til venstre side (2), Snu 180 grader mot høyre på venstre tåballe (&). | 09:00 |
| 3&4 | Step venstre til venstre side (3), Rock (recover) tilbake på høyre (&), Step høyre i kryss over venstre (4). | |
| 5& | Touch høyre tå til høyre (5), Snu 180 grader mot venstre på høyre tåballe (&). | 03:00 |
| 6& | Touch høyre tå til høyre (6), Snu 180 grader mot venstre på høyre tåballe (&). | 09:00 |
| 7&8 | Step høyre til høyre side (7), Rock (recover) tilbake på venstre (&), Step venstre i kryss over høyre (8). | |

| | | |
|----------------|--|--|
| 41 - 48 | Side, Together, Side, Together, Touch, Cross, Kick, Kick, Hook, And Hop back. | |
| 1&2 | Step venstre til venstre side (1), Step høyre inntil venstre (&), Step venstre til venstre side (2). | |
| &3,4 | Step høyre inntil venstre (&), Touch venstre tå til venstre side (3), Step venstre i kryss over høyre (4). | |
| 5,6,7 | Kick høyre diagonalt fram til høyre 2x (5,6), Hook høyre fot i kryss bak venstre kne (7). | |
| &8 | Hopp litt bak og ut til høyre med høyre (&), Step venstre en skulderbreddes avstand til høyre (8). | |
| | <i>På takslag 8: Bøy hodet ned og titt i gulvet.</i> | |

49 - 96 Gjenta hele første seksjonen en gang til! (1 - 48).

06:00

Fortsetter:

97 - 104 Hand movements, Shoulder pops, Cross, Hop out, Hop together.

- 1,2 Løft hodet og titt rett fram (1), Touch høyre hånd på høyre lår og venstre hånd på venstre lår (2).
- & Touch høyre hånd på venstre lår og venstre hånd på høyre lår (&).
- 3 Touch høyre hånd på høyre lår og venstre hånd på venstre lår (3).
- & Kryss armene i front av brystet (lag bokstaven x foran deg) (&).
- 4 Strekk armene diagonalt ned til hver sin side (4).
- 5 Push overkroppen til venstre (skulderene parallellt med gulvet) (5).
- 6 Push overkroppen til høyre (skulderene parallellt med gulvet) (6).
- 7& Hopp med høyre ben i kryss foran venstre (7), Hopp ut med begge ben en skulderbreddes avstand (&).
- 8 Hopp med begge ben inntil hverandre (8).

105 - 112 Step, 1/2 Turn, Walk forward, Arm Punches, Hop together.

- 1,2 Step fram på venstre (1), Pivot 180 grader mot høyre (2).
- 3,4 Step fram på venstre (3), Step fram på høyre (4).
- 5 Step venstre en skulderbreddes avstand til side for høyre og Punch venstre arm fram i Stopp pos. (5).
- 6,7 Punch høyre arm fram i Stopp posisjon (6), Touch begge armene opp til hvert sitt øre (7).
Venstre hånd på bak venstre øre og høyre hånd bak høyre øre.
- 8 Hopp begge ben sammen (8).