

Keeping Me Alive

32 takter 2 wall, Advanced Line Dance.

Koreograf: Rachael McEnaney (Mars 2020).

Musikk: Keeping Me Alive - Jonathan Roy.

CD: Digital download only.

alt:

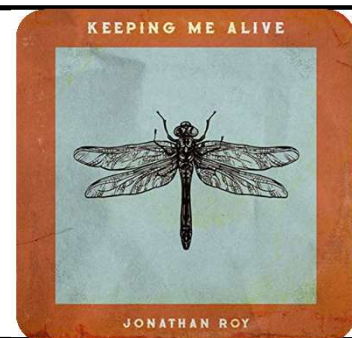
Intro: Start dansen på ordet "Down" (3 sekunder).

Motion: Smooth (Night Club).

Tempo: 62 BPM.

SOD: Speed of Dance; Normal.

Videolink: <https://www.youtube.com/watch?v=k7cspwUqjE>



1 - 8	Lunge, Rolling Vine, Hitch, Two Steps forward, Rock Step, Two Steps back, Back Rock Step, Step, 1/2 turn.	
1	Lunge ned på venstre fot til venstre side og Prep for en høyre turn (1).	12:00
2	Snu 90 grader mot høyre og Step fram på høyre (2).	03:00
&	Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step bak på venstre (&).	09:00
3	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step høyre til høyre side (3).	12:00
&	Snu 1/8 turn mot høyre og Hitch venstre kne opp og heis deg opp på høyre tåballe (&).	01:30
Arms:	<i>Kryss begge armene og Touch hver hånd på hver sin skulder (&).</i>	
4	Step fram på venstre (4).	01:30
Arms:	<i>Før venstre hånd til venstre skulder (4).</i>	
&	Step fram på høyre (&).	01:30
Arms:	<i>Før høyre hånd til høyre skulder (&).</i>	
5	Step fram på venstre (5).	01:30
Arms:	<i>Release begge armene sakte ned og ut. Eller strekk høyre arm ut i front.</i>	
6&	Rock (recover) tilbake igjen på høyre (6), Step bak på venstre (&).	
7&	Step bak på høyre (7), Rock (recover) fram igjen på venstre (&).	01:30
8&	Step fram på høyre (8), Snu (swivel) 180 grader mot venstre (&).	07:30

9 - 17	3/8's turn, Sweep, Weave, Sweep, Cross, 1/4 Pivot turn, Back, Hook, Step, 1/2 Pivot turn twice.	
1	Snu 3/8 turn mot venstre og Step høyre litt diagonalt bak til høyre og Sweep venstre fot ut rundt bakover (1).	03:00
2&	Step venstre i kryss bak høyre (2), Step høyre til høyre side (&).	
3	Step venstre i kryss over høyre og Sweep høyre fot ut og rundt framover (3).	
4&	Step høyre i kryss over venstre (4), Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step bak på venstre (&).	06:00
5&	Step bak på høyre (5), Hook venstre fot opp til høyre kne (&).	
6&	Step fram på venstre (6), Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step bak på høyre (&).	12:00
7	Step bak på venstre (7).	
8&	Step fram på høyre (8), Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step bak på venstre (&).	06:00
1	Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step fram på høyre og Sweep venstre fot ut og rundt framover (1).	12:00

18 - 24	Weave, Point, Cross, Point, 1/4 turn & Sweep, Weave, Point, Step, Together.	
2&	Step venstre i kryss over høyre (2), Step høyre til høyre side (&).	
3&	Step venstre i kryss bak høyre (3), Point høyre tå til høyre side (&).	
4&	Step høyre i kryss over venstre (4), Point venstre tå til venstre side (&).	
5	Snu 90 grader mot venstre og Step fram på venstre og Sweep høyre fot ut og rundt framover (5).	09:00
6&	Step høyre i kryss over venstre (6), Step venstre til venstre side (&).	
7&	Step høyre i kryss bak venstre (7), Point venstre tå til venstre side (&).	
8&	Snu 1/8 turn mot høyre og Step fram på venstre (8), Step venstre inntil høyre (&).	10:30

25 - 32	Step with Hitch 1/2 turn, Shuffle Lock forward with Hitch & Turn, Cross Rock, Side Rock, Behind, Side Rock, Behind, 1/4 turn, 1/2 Pivot turn.	
1	Step fram på venstre og Hitch høyre kne opp samtidig som du snur 180 grader mot venstre (1).	04:30
2&	Step fram på høyre (2), Step venstre i kryss bak høyre (&).	04:30
3	Step fram på høyre og Hitch venstre kne opp og Snu 1/8 turn mot høyre (3).	06:00
4&	Step venstre i kryss over høyre (4), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
5&	Step venstre til venstre side (5), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
6	Step venstre i kryss bak høyre (6).	
&7	Step høyre til høyre side (&), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (7).	
&	Step høyre i kryss bak venstre (&).	
8	Snu 90 grader mot venstre og Step fram på venstre (8).	03:00
&	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step bak på høyre (&).	09:00
Note:	<i>Snu ytterligere 90 grader mot venstre for å starte dansen på nytt med en Lunge.</i>	

Tag 1: *Danses etter vegg nr. 1. Du vil face kl. 6:00, Husk den 1/4 turning for å komme inn i Tag'en.*

1 - 4 Repeat last 4 counts of the dance.

- 1& Step venstre til venstre side (1), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).
- 2 Step venstre i kryss bak høyre (2).
- &3 Step høyre til høyre side (&), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (3).
- & Step høyre i kryss bak venstre (&).
- 4 Snu 90 grader mot venstre og Step fram på venstre (4).
- & Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step bak på høyre (&).

Tag 2: *Danses etter 9 taktslag på vegg nr. 3. Du vil face kl. 12:00.*

- 2,3 Step fram på venstre litt i kryss over høyre (2), Step høyre i kryss over venstre (3).
- &4 Step venstre til venstre side (&), Step høyre i kryss bak venstre (4).
- & Hitch venstre kne opp og Hopp litt opp på høyre fot (&).

Tag 3: *Danses etter vegg nr. 5. Du vil face kl. 12:00. Husk å snu 90 grader for å komme inn i Tag'en.*

1 - 2 Sway, Sway.

- 1,2 Sway overkroppen til venstre (1), Sway overkroppen til høyre (2).