

Pick Up My Stroll

64 takter 2 wall, Intermediate/Advanced Linedance.

Koreograf: Shaz Walton (April 2008).

Musikk: 4 Minutes - Madonna, Justin Timberlake & Timbaland.

CD: [Madonna - Hard Candy \(2008\)](#).

Alt:

Intro: Start dansen etter order "Madonna" etter 96 taktslag (51 sekunder).

Motion: Funk.

Tempo: 113 BPM.

Videolink: <http://www.youtube.com/watch?v=Gwj3fXGMD54>



1 - 8 Funky Charleston, Hip Bumps, 1/4 Press, Rock Step.

1,2	Point venstre tå diagonalt i kryss over høyre (1), Step venstre diagonalt bak til venstre (2).	01:30
3,4	Point høyre tå diagonalt i kryss bak venstre (3), Step høyre til høyre side og Push hoftene til h (4).	12:00
5,6	Push hoftene over til venstre (5), Snu 90 grader mot høyre og Press høyre fot fram (6).	03:00
7,8	Step fram på venstre (7), Rock (recover) tilbake igjen på høyre og Push baken bakover (8).	

9 - 16 And Rock Step, And 1/4 turn, Side, Ball-Cross, Point, Hitch, 1/4 turn, Kick back.

&1,2	Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (1), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (2).	
&3	Step høyre inntil venstre (&), Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (3).	12:00
4	Step høyre til høyre side (4).	
&5,6	Step venstre inntil høyre (&), Step høyre i kryss over venstre (5), Point venstre tå til venstre side (6).	
7&	Hitch venstre kne (7), Snu 90 grader mot venstre og Step venstre inntil høyre (&).	09:00
8	Kick høyre fot bakover mens du lener overkroppen framover (8).	

17 - 24 Toe Touches, Ball-Cross, Out-Out-Cross, Hitch, Scoot (Jump), Side, Slide.

1,2	Touch høyre tå fram (1), Touch høyre tå diagonalt fram til høyre (2).	
3&4	Touch høyre tå til høyre side (3), Step høyre inntil venstre (&), Step venstre i kryss over høyre (4).	
5&6	Step høyre til høyre side (5), Step venstre til venstre side (&), Step høyre i kryss over venstre (6).	
&7	Hitch venstre kne (&), Hopp litt til venstre side på høyre fot (7).	
8	Step venstre til venstre side og Slide høyre hel etter og inntil venstre (8).	

25 - 32 Side Rock, Ball-Cross, 1/4 turn, Step, Lock, Side Rock, 1/2 turn together, Side.

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

Restart: Restart herfra på vegg nr.3. Du vil face kl. 12:00

33 - 40 Dip down, Raise up, And Step forward, Out, Cross, Back, Back, Cross, Back, 1/4 turn, Cross.

1,2	Dip ned med bøyde knær (1), Reis opp igjen med vekten over venstre ben (2).	
&3,4	Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (3), Step høyre til høyre side (4).	
5&	Step venstre i kryss over høyre (5), Step høyre diagonalt bak til høyre (&).	01:30
6&	Step venstre diagonalt bak til venstre (6), Step høyre i kryss over venstre (&).	10:30
7	Step venstre diagonalt bak til venstre (7).	
&8	Snu 90 grader mot høyre og Step høyre til høyre side (&), Step venstre i kryss over høyre (8).	03:00

1,2	Unwind 3/4 turn mot høyre (1,2).	12:00
&3,4	Step høyre til høyre side (&), Step venstre til venstre side (3), Step høyre inntil venstre (4).	
5,6	Stomp venstre fot fram (5), Hold (6).	
&7,8	Step venstre inntil høyre (&), Stomp fram på høyre (7), Hitch venstre kne (8).	

49 - 56	Ball-Step to right, Slide, Walk back, 1/4 turn, Side & Slide, Ball-Step, 1/2 turn.	
&1,2	Step venstre inntil høyre (&), Step høyre langt til høyre side (1), Slide venstre etter høyre (2).	
3,4	Step bak på venstre (3), Step bak på høyre (4).	
&5	Step venstre inntil høyre (&), Snu 90 grader mot venstre og Step høyre til høyre side (5).	09:00
6&	Slide venstre etter høyre (6), Step venstre inntil høyre (&).	
7,8	Step fram på høyre (7), Snu (swivel) 180 grader mot venstre (8). (Vekten beholdes på høyre)	03:00

57 - 64	Coaster Step, Walk forward with 1/4 turn, Sailor Step, Ball-Cross, Point back.	
1&2	Step bak på venstre (1), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (2).	
3	Step høyre digonalt fram til høyre (3).	04:30
4	Fullfør 1/4 turn høyre og Step fram på venstre (4).	06:00
5&6	Step høyre i kryss bak venstre (5), Step venstre litt til venstre (&), Step høyre litt til høyre (6).	
&7	Step venstre inntil høyre (&), Step høyre i kryss over venstre (7).	
8	Point venstre tå diagonalt bak til venstre (8).	