

Woman Up

48 takter 4 wall, Intermediate Line Dance.

Koreograf: Rachael McEnaney & Amy Christian (Juli 2016).

Musikk: Woman Up - Meghan Trainor.

CD: Meghan Trainor - Thank You! (2016).

Alt:

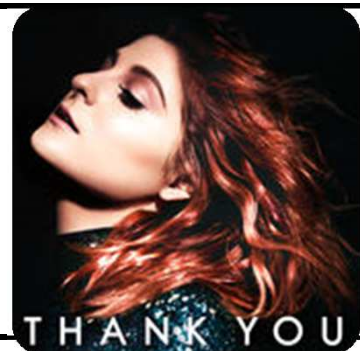
Intro: Start dansen ved vokalen etter 8 taktslag etter beat'en starter (23 sekunder).

Motion: Funk.

Tempo: 105 BPM.

SOD: Speed of Dance; Normal.

Videolink: <https://www.youtube.com/watch?v=r7NMT488kxw>



1 - 8 Vaudeville, Ball-Cross, Side, Sailor 1/4 turn.

1&	Step venstre i kryss over høyre (1), Step høyre litt til høyre side (&).	12:00
2&	Touch venstre hel diagonalt fram til venstre (2), Step venstre inntil høyre (&).	
3&	Step høyre i kryss over venstre (3), Step venstre litt til venstre side (&).	
4	Touch høyre hel diagonalt fram til høyre (4).	
&5,6	Step høyre inntil venstre (&), Step venstre i kryss over høyre (5), Step høyre til høyre side (6).	
7&	Step venstre i kryss bak høyre (7), Snu 90 grader mot venstre og Step høyre inntil venstre (&).	09:00
8	Step litt fram på venstre (8).	

9 - 16 Walk forward, Mambo 1/2 turn, 1/2 Pivot turn, 1/4 Pivot turn, Cross Shuffle.

1,2	Step fram på høyre (1), Step fram på venstre (2).	
3&	Step fram på høyre (3), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
4	Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step fram på høyre (4).	03:00
5	Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step bak på venstre (5).	09:00
6	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step høyre til høyre side (6).	12:00
7&8	Step venstre i kryss over høyre (7), Step høyre til høyre side (&), Step venstre i kryss over h. (8).	

17 - 24 And Together, Step, Shuffle forward, Step, 1/2 turn, Mambo Step.

&1	Step høyre til høyre side (&), Snu 45 grader mot venstre og Step venstre inntil høyre (1).	10:30
2	Step fram på høyre (2).	10:30
3&4	Step fram på venstre (3), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (4).	10:30
5,6	Step fram på høyre (5), Snu (swivel) 180 grader mot venstre (6).	04:30
7&8	Step fram på høyre (7), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&), Step bak på høyre (8).	04:30

25 - 32 1/4 turn & Point, 1/8 turn & Sweep, Turning Weave, Heel Switches.

&1	Snu 90 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (&), Point høyre tå til høyre side (1).	01:30
2	Snu 45 grader mot høyre og Step fram på høyre og Sweep samtidig venstre fot framover (2).	03:00
3&	Step venstre i kryss over høyre (3), Step høyre til høyre side (&).	
4	Snu 45 grader mot venstre og Step venstre diagonalt bak i kryss bak høyre (4).	01:30
5&	Step bak på høyre (5), Snu 45 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (&).	12:00
6	Step fram på høyre (6).	
7&8	Touch venstre hel fram (7), Step venstre inntil høyre (&), Touch høyre hel fram (8).	

33 - 40 Ball-Cross, Point, Cross Shuffle, Side & Drag, Kick-Ball-Cross

&1,2	Step høyre inntil venstre (&), Step venstre i kryss over høyre (1), Point høyre tå til høyre side (2).	
3&4	Step høyre i kryss over venstre (3), Step venstre til venstre side (&), Step høyre i kryss over v. (4).	
5,6	Step venstre langt til venstre side (5), Drag høyre fot inntil venstre (6).	
7&	Kick høyre fot diagonalt fram til høyre (7), Step høyre inntil venstre (&).	
8	Step venstre i kryss over høyre (8).	

41 - 48 1/4 turn into Bota Fogos, Paddle turn full turn.

1	Snu 90 grader mot høyre og Step fram på høyre (1).	03:00
&2	Step venstre til venstre side (&), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (2).	
3	Step venstre litt i kryss over høyre (3).	
&4	Step høyre til høyre side (&), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (4).	
5&	Snu 90 grader mot høyre og Step fram på høyre (5), Step venstre inntil høyre (&).	06:00
6&	Snu 180 grader mot høyre og Step fram på høyre (6), Step venstre inntil høyre (&).	12:00
7	Snu 90 grader mot høyre og Step fram på høyre (7).	03:00
&8	Step venstre til venstre side (&), Step høyre til høyre side (8).	

Tag: *Danses etter vegg nr. 5. Du vil face kl. 3:00*

1 - 16 Dans siste 16 taktslag en gang til (33-48). Ikke legg til &-tellingen før taktslag 33.