

Break It Down

Choreograaf : Kate Sala & Robbie McGowan Hickie
Muziek : Break It Down - Alana (iTunes)
CD : Dee Town Presents
Dans : 4 wall line dance
Tellen : 48
BPM : 98
Niveau : intermediate
Intro : 16 tellen



1-8 STEP FORWARD & PIGEON TOES, SHOULDER POPS, POINT, HITCH WITH SLAP, POINT, SYNCOPATED HIP BUMPS

1 LV stap iets voor
& R&L draai hakken naar buiten
2 R&L draai hakken naar binnen
3 RV stap voor, til L-schouder op
& til R-schouder op, buig knieën
4 til L-schouder op, buig knieën
5 LV tik teen opzij
& LV til knie op gekruist voor, tik met R-hand de L-knie aan
6 LV tik teen opzij
7 LV stap opzij bump heupen links
& bump heupen rechts
8 bump heupen links [12]

9-16 FINGER POINTS, SYNCOPATED JAZZ BOX, BALL-SIDE CROSS SYNCOPATED HIP BUMPS WITH KNEE POPS

1 RV stap opzij, beide handen boven diagonaal op rechts
2 LV stap opzij, beide handen beneden diagonaal op links
3 RV stap voor gekruist over
& LV stap achter
4 RV stap opzij
& LV stap op bal naast
5 RV stap opzij
6 LV stap gekruist over diagonaal op rechts
7 RV bump heup voor, draai knie naar binnen
& LV bump heup voor, draai knie naar binnen
8 RV bump heup voor, draai knie naar binnen
Note : tel 7&8 diagonaal op rechts

17-24 RIGHT DIAGONAL MAMBO FORWARD, 2 x WALKS BACK, LEFT SAILOR CROSS 7/8 TURN LEFT, BALL-CROSS SIDE

1 RV rock voor
& LV gewicht terug
2 RV stap achter
3 LV stap achter diagonaal op rechts
4 RV stap achter diagonaal op rechts
5 LV draai terug stap gekruist achter
& RV draai 7/8 linksom en stap naast [3]
6 LV stap gekruist over
& RV stap op bal opzij
7 LV stap gekruist over
8 RV stap opzij [3]

Optie : tel 4 RV draai 1/8 linksom
tel 5&6 Sailor Cross 3/4 linksom

25-32 SIDE STEP LEFT & RIGHT WITH SHIMMY, BACK ROCK & SIDE, BEHIND 1/4 TURN LEFT STEP FORWARD OUT-OUT

1 LV stap opzij met shimmy
2 RV stap opzij met shimmy
3 LV rock achter
& RV gewicht terug
4 LV stap opzij
5 RV stap gekruist achter
& LV draai 1/4 linksom en stap voor
6 RV stap voor
7 LV stap voor (out) en bump heupen links
8 RV stap voor (out) en bump heupen rechts

33-40 TOUCH FORWARD-FLICK-TOUCH, LEFT COASTER CROSS, POINT OUT-FLICK-POINT, RIGHT SAILOR 1/4 TURN RIGHT

1 LV tik teen voor
& LV flick opzij
2 LV tik teen voor
3 LV stap achter
& RV stap naast
4 LV stap gekruist over
5 RV tik teen opzij
& RV flick gekruist achter
6 RV tik teen opzij
7 RV draai 1/4 rechtsom en stap naast
& LV stap naast
8 RV stap voor

41-48 LEFT MAMBO, RIGHT SAILOR 1/2 TURN RIGHT BALL-STEP.STEP.STEP, PIVOT 1/2 TURN LEFT, STEP FORWARD

1 LV rock voor
& RV gewicht terug
2 LV stap achter
3 RV draai 1/2 rechtsom en stap naast
& LV stap naast
4 RV stap voor
& LV stap op bal naast
5 RV stap voor
6 LV stap voor
7 RV stap voor
& R&L draai 1/2 linksom
8 RV stap voor

Restart : op muur 6

Dans 1 t/m 24 , begin daarna de dans opnieuw [6]

Ending : vervang tel 47&48

RV stap voor
R&L draai 1/4 linksom
RV stap gekruist over [12]