

## The Shape I'm In

Coreógrafos: Vera Fischer & Bernd Weninger

Descripción: Phrased, 2 paredes, Line Dance nivel Beginner/Intermediate

Secuencia: A-A-B-A-B-A-A-B-A

Comenzar a bailar cuando empiece la letra

### Counts Pasos

#### PARTE A

##### SHUFFLE FORWARD RIGHT & LEFT, STEP ½ TURN, MAMBO LEFT

1-2-3-4 Paso adelante en diagonal con PD, PI junto a PD, paso adelante en diagonal con PD, pausa

5-6-7-8 Paso adelante en diagonal con PI, PD junto a PI, paso adelante en diagonal con PI, pausa

1-2-3-4 Paso adelante con PD, paso adelante con PI con media vuelta a la izquierda, PD junto a PI, pausa

5-6-7-8 Paso a la izquierda, devolver peso a PD, PI junto a PD, pausa

##### TOE-HEEL-SWIVELS MOVING TO RIGHT, SLIDE, CROSS UNWIND, SHAKE

1-2-3-4 Swivel con ambos talones y luego puntas a la derecha, dos veces

5-6-7-8 Paso largo a la izquierda, cruzar PD por delante

1-2-3-4 Giro completo hacia la izquierda, el peso sobre PI

5-6-7-8 Movimiento libre

#### PART B

##### CHASSÉ RIGHT, BACK ROCK, SIDE-TOGETHER-SIDE

1&2 Chassé lateral derecha-izquierda-derecha

3-4 Cruzar PI por detrás, devolver peso a PD

5-6-7-8 Paso a la izquierda (rodilla fuera), PD junto a PI (rodilla dentro), paso a la izquierda (rodilla dentro), PD junto a PI (rodilla dentro)

##### SLOW KICKS FORWARD BACK SIDE, CROSS

1-2 Kick adelante con PI, pausa

3-4 Kick atrás con PI, pausa

5-6 Kick a la izquierda, pausa

7-8 Paso cruzando PI por delante, pausa

##### KICKS RIGHT & LEFT & RIGHT & LEFT TURNING ½ RIGHT

1-2 Kick adelante con PD, PD junto a PI dando 1/8 de vuelta a la derecha

3-4 Kick adelante con PI - PI junto a PD dando 1/8 de vuelta a la derecha

5-6-7-8 Repetir 1-4

##### SUZY Q (TRAVELING HEEL GRINDS) LEFT

1-2 Talón derecho cruza por delante de PI (torcer puntas de los pies a la izquierda), paso a la izquierda (torcer puntas a la derecha)

3-8 Repetir 1-2 (brazos juntos bajos adelante, palmas paralelas al suelo)