

177 West Coast Shuffle

Choreografie : Greg Underwood & Donna Nussman

Soort : 4 wall linedance

Niveau : gemiddeld

Tempo : 100 – 130 tellen/min

Tellen : 32

Muziek : Man I feel like a woman

Artiest: Shania Twain

(or any West coast swing music)

West coast swing basic ladies steps

1 RV stap voor
2 LV stap voor
3 RV kick voor
4 RV stap achter
5 LV stap achter
& RV sluit
6 LV stap voor

7 t/m 12 Herhaal 1 t/m 6

Cross swivel steps (a.k.a. prissy walk)

13 RV kruis over LV
14 LV kruis over RV
15 RV kruis over LV
16 LV kruis over RV

Side steps & kicks

17 RV tik teen rechts opzij
18 rust
& RV sluit
19 LV tik teen links opzij
20 rust
& LV sluit
21 RV tik teen rechts opzij
& RV sluit
22 LV tik teen links opzij
& LV sluit
23 RV kick voor
24 RV kick voor

Backwards pivot turns & heel swivels

25 RV kruis achter LV
26 R + L ½ draai rechtsom
27 RV kruis achter LV
28 R + L ¼ draai rechtsom
& RV grote stap rechts opzij en
swivel hak naar rechts
29 RV swivel tenen naar rechts
& RV swivel hak naar rechts
30 RV swivel tenen naar rechts
& RV swivel hak naar rechts
31 RV swivel tenen naar rechts
32 LV stamp

Begin opnieuw en veel plezier

Variaties voor stappen 29 t/m 32:

29 RV grote stap rechts opzij
30+31 LV slide naar rechts
32 LV stamp