

# Make You Sweat



**Choreographie:** *Ria Vos* **32 count / 4 wall** **Beginner / Intermediate**  
**Musik:** *Uhh La La La* **06/2010** *Chi Hua Hua*

www.linedance4everyone.de

**Intro: 24 Counts. Beginne auf den Gesang**

**Side, Touch, Side, Kick, Behind, ¼ Turn L, Step Fwd, Step, Pivot ½ Turn R, Step Full Triple Turn L**

- 1 + RF Schritt nach rechts und LF neben RF auftippen
- 2 + LF Schritt nach links und RF nach schräg rechts vorne kicken
- 3 + 4 RF hinter dem LF kreuzen, ¼ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts, RF Schritt vorwärts
- 5 + 6 LF Schritt vorwärts, ½ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF), LF Schritt vorwärts
- 7 + ½ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück und ½ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts
- 8 RF Schritt vorwärts

**Rocking Chair, Step Pivot ¼ Turn R, Cross, Toe Struts, Chasse R**

- 1 + LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 2 + LF Schritt zurück (RF leicht anheben) und Gewicht vor auf RF
- 3 + 4 LF Schritt vorwärts, ¼ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF), LF vor dem RF kreuzen
- 5 + Rechte Fußspitze rechts aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 6 + Linke Fußspitze vor dem RF kreuzend aufsetzen und linke Ferse absetzen
- 7 + 8 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach rechts \*\*
- . **Option wenn sie singt „:From the tip of your toes to the top of your head“**
- 5 + Beide Arme nach rechts schwingen und mit den Fingern schnippen
- 6 + Beide Arme nach links schwingen und mit den Fingern schnippen
- 7 + 8 Beide Hände nach rechts über den Kopf schwingen (Handflächen nach außen und 2 x nach oben stoßen)

**Sway Out L, Sway Out R, Coaster Step, Jazz box ¼ Turn R, Lock Step Fwd**

- 1 LF Schritt vorwärts & etwas nach außen (Hüften mitschwingen)
- 2 RF kleiner Schritt nach rechts (Hüften mitschwingen)
- 3 + 4 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 5 + 6 RF vor dem LF kreuzen, ¼ Rechtsdrehung & LF Schritt zurück, RF Schritt nach rechts
- 7 + 8 LF Schritt vorwärts, RF hinter dem LF einkreuzen, LF Schritt vorwärts

**Mambo Fwd, Run Back x3, Point, Hitch, Point, Flick, Big Side Step, Together**

- 1 + 2 RF Schritt nach vorne (linke Ferse anheben), Gewicht zurück auf LF, RF Schritt zurück
- 3 + 4 LF Schritt zurück, RF Schritt zurück, LF Schritt zurück
- 5 + Rechte Fußspitze rechts auftippen und rechtes Knie hochheben
- 6 + Rechte Fußspitze rechts auftippen und LF hinter dem RF kreuzend hochschnellen lassen
- 7, 8 RF großen Schritt nach rechts und LF zum RF heranziehen
- . **Option wenn sie singt „:From the tip of your toes to the top of your head“**
- 5 + Beide Arme nach rechts schwingen und mit den Fingern schnippen
- 6 + Beide Arme nach rechts schwingen und mit den Fingern schnippen
- 7, 8 Rechten Arm über dem Kopf herumschwingen, Handfläche nach oben

**Tanz beginnt wieder von vorne**

**Restart \*\*: Im 3. Durchgang tanze bis Count 16, dann noch „+ LF neben RF absetzen“ und beginne dann wieder von vorne.**

**Finish: Im letzten Durchgang tanze bis Count 18 und dann.**

- 3 + 4 LF Schritt zurück, ½ Rechtsdrehung & RF Schritt vorwärts, LF Schritt vorwärts