



Approved by:

*Diana Dawson*

# In Good Shape

## LINE DANCE À 4 MURS. 64 TEMPS. DÉBUTANT/INTERMÉDIAIRE

COMPTES	DESCRIPTION DES PAS	CALLING SUGGESTION	DIRECTION
<b>Section 1</b> 1 - 4 5 - 6 7 - 8	<b>Chassé, Hold, Back Rock, Side, Hold</b> Pied D à D. Assembler PG au PD. PD à D. Pause. PG légèrement en arrière. Revenir sur PD. PG à G. Pause.	Side Close Side Hold Back Rock Side Hold	Droite Sur place Gauche
<b>Section 2</b> 1 - 2 3 - 4 5 - 6 7 - 8	<b>Weave, Back Rock, Step, Hold</b> Croiser PD derrière PG. PG à G. Croiser PD devant PG. PG à G. PD en arrière. Revenir sur PG. PD en avant. Pause.	Behind Side Cross Side Back Rock Step Hold	Gauche Sur place
<b>Section 3</b> 1 - 4 5 - 6 7 - 8 <b>Option</b>	<b>Step, Pivot 1/2, Step, Hold, Full Turn Travelling Forward, Hold</b> PG en avant. 1/2 tour à D. PG en avant. Pause. (6h00) 1/2 tour à G en reculant PD. 1/2 tour à G en avançant PG. PD en avant. Pause. (6h00) Temps 5 à 8: Vous pouvez faire un Triple Step avant D-G-D, Pause.	Step Turn Step Hold Full Turn Step Hold	Tour à D Tour à G En avant
<b>Section 4</b> 1 - 4 5 - 8	<b>Left Hip Bumps, Right Hip Bumps</b> PG en diagonale avant G, déhancher G-D-G. Pause. PD en diagonale avant D, déhancher D-G-D. Pause.	Hip Bumps Hold Hip Bumps Hold	En avant
<b>Section 5</b> 1 - 2 3 - 4 5 - 8	<b>Charleston, Coaster Step, Hold</b> Pointer PG devant en décrivant un arc de cercle à G. Pause. Poser PG derrière en décrivant un arc de cercle à G. Pause. PD en arrière. Assembler PG au PD. PD en avant. Pause.	Touch Hold Back Hold Coaster Step Hold	Sur place
<b>Section 6</b> 1 - 4 5 - 8	<b>Forward Lock Step, Step, Pivot 1/4, Cross</b> PG en avant. Bloquer PD derrière PG. PG en avant. Pause. PD en avant. 1/4 tour à G. Croiser PD devant PG. Pause. (9h00)	Left Lock Left Hold Step Turn Cross Hold	En avant Tour à G
<b>Section 7</b> 1 - 2 3 - 4 5 - 6 7 - 8	<b>Point, Together, Monterey 1/2, Point, Together, Point, Hold</b> Pointer PG à G. Assembler PG au PD. Pointer PD à D. 1/2 tour à D sur plante PG, assembler PD au PG. Pointer PG à G. Assembler PG au PD. Pointer PD à D. Pause.	Point Together Point Turn Point Together Point Hold	Sur place Tour à D Sur place
<b>Section 8</b> 1 - 2 3 - 4 5 - 6 7 - 8	<b>Cross Rock, Side, Cross Rock, Side, Touch, Hold</b> Croiser PD devant PG. Revenir sur PG. PD à D. Croiser PG devant PD. Revenir sur PD. PG à G. Toucher PD à côté du PG. Pause.	Cross Rock Side Cross Rock Side Touch Hold	Sur place

**Chorégraphiée par:** Diana Dawson (UK) Juillet 2009

**Chorégraphiée sur:** 'The Shape I'm In' par The Deans - CD Multiplication, disponible sur [www.johndeanlive.com](http://www.johndeanlive.com)

**Suggestion musicale:** 'The Shape I'm In' par Just John - CD Working On Dreams, également disponible en téléchargement sur [amazon.fr](http://amazon.fr) ou sur iTunes.