|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cato_promo_110.jpg | ***Break These Shackles***  Koreografert av **Cato Larsen** (1. Oktober 2022)  [www.catolarsen.com](http://www.catolarsen.com)  [www.western-entertainment.no](http://www.western-entertainment.no)  email: [cl@western-entertainment.no](mailto:cl@western-entertainment.no) | Shackles - song and lyrics by Thorsteinn Einarsson | Spotify |

**Beskrivelse:** 50 taktslag, 2 Wall Line Dance.

**Nivå:** Intermediate +.

**Musikk:** Shackles – Thorsteinn Einarsson.

**Alt.**

**CD:** Digital Download only

**Intro:** Start dansen ved vokalen etter 8 taktslag (8 sekunder).

**Motion:** Smooth & Funky (West Coast Swing).

**Tempo:** 84 BPM.

**SOD:** Speed Of Dance; Normal.

**Videolink:   
Dans nr:** 157

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1 – 8**  &1  2  3&  4  5&  6  7&8 | **And Together, Click, Mambo Step & Sweep, Back Rock 3/8 turn, Shuffle ½ turn.**  Snu 1/8 turn mot høyre og Hopp venstre til venstre side (&), Step høyre inntil venstre (1).  Knips fingerne ut til hver side (2).  Step fram på venstre (3), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).  Step bak på venstre og Sweep høyre fot ut og rundt bakover (4).  Step bak på høyre (5), Rock (recover) fram igjen på venstre (&).  Snu (pivot) 3/8 turn mot venstre og Step bak på høyre (6).  Shuffle 1/2 turn venstre ved å Steppe v,h,v (7&8). | 1:30  9:00  3:00 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **9 – 16**  &  1  2  3&  4  5&6  7,8 | **¼ turn Side, Point, Unwind 1/2 turn, Cross Rock ¼ turn, Step, 3/4 turn & Point,**  Snu 90 grader mot venstre og Step høyre til høyre side (&),  Point venstre tå i kryss bak høyre (1).  Unwind 180 grader mot venstre (2).  Step høyre i kryss over venstre (3), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).  Snu 90 grader mot høyre og Step fram på høyre (4).  Step fram på venstre (5), Snu (swivel) 3/4 turn mot høyre (&), Point venstre tå til venstre side (6).  Body / Snake Roll fra hodet og nedover og overfør vekten til venstre ben (7,8). | 12:00  6:00  9:00  6:00 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **17 – 24**  1&2  3&  4&  5&  6  7  8  **Restart:**  **Note:** | **Sailor Step, Weave, Back Rock Side, Arms (Break These Shackles arms).**  Step høyre i kryss bak venstre (1), Step venstre litt til venstre (&), Step høyre litt til høyre side (2).  Step venstre i kryss bak høyre (3), Step høyre til høyre side (&).  Step venstre i kryss over høyre (4), Step høyre til høyre side (&).  Step venstre i kryss bak høyre (5), Rock (recover) fram igjen på høyre (&).  Step venstre til venstre side (6).  Legg begge armene i kryss over brystet (7).  "Sleng" armene ned og ut til hver side så de peker mot kl. 4 & 8  *Restart herfra på vegg nr. 2. Du vil face kl. 12:00.*  *Sørg for å beholde vekten på høyre før restarten.* |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **25 – 32**  1&  2  3,4  5  &6  &7,8 | **Quick Jazz Box ¼ turn, Step, ½ turn, ¼ turn into Side Mambo Cross, Scissor Step.**  Step høyre i kryss over venstre (1), Step litt bak på venstre (&).  Snu 90 grader mot høyre og Step fram på høyre (2).  Step fram på venstre (3), Snu (swivel) 180 grader mot høyre (4).  Snu 90 grader mot høyre og Step venstre til venstre side (5).  Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&), Step venstre i kryss over høyre (6).  Step høyre til høyre side (&), Step venstre inntil høyre (7), Step høyre i kryss over venstre (8). | 9:00  3:00  6:00 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **33 – 40**  1  2&  3  4&  5  6&  7  8& | **Side, Back Rock, Side, Back Rock (Samba Whisks), 1/2 turn into Syncopated Bota Fogos.**  Step venstre til venstre side (1).  Step høyre i kryss bak venstre (2), Rock (recover) fram igjen på venstre (&).  Step høyre til høyre side (3).  Step venstre i kryss bak høyre (4), Rock (recover) fram igjen på høyre (&).  Snu 180 grader mot venstre og Step venstre i kryss over høyre (5).  Step høyre til høyre side (6), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).  Step høyre i kryss over venstre (7).  Step venstre til venstre side (8), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&). | 12:00 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **41 – 48**  1&  2  3&  4  5  &  6  7&8 | **Fallaway, Coaster Step.**  Step venstre i kryss over høyre (1), Step høyre til høyre side (&).  Snu 1/8 turn mot venstre og Step bak på venstre (2).  Step bak på høyre (3), Snu 1/8 turn mot venstre og Step venstre til venstre side (&).  Snu 1/8 turn mot venstre og Step høyre diagonalt fram i kryss over venstre (4).  Step fram på venstre (5).  Snu 1/8 turn mot venstre og Step høyre til høyre side (&).  Snu 1/8 turn mot venstre og Step venstre diagonalt bak i kryss bak høyre (6).  Step bak på høyre (7), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (8). | 10:30  9:00  7:30  7:30  6:00  4:30  4:30 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **49 - 50**  1  2 | **Point, Hitch.**  Rett opp mot kl. 6:00 og Point venstre tå til venstre side (1).  Snu 1/8 turn mot høyre og Hitch venstre kne i kryss over høyre (2). | 6:00  7:30 |