

# Adrenaline Rush

Choreograaf : Maggie Gallagher  
Type dans : Two wall line dance  
Niveau : Intermediate  
Tellen : 64  
Muziek : "Shine in the Light" Anna Rossinelli  
Intro : 16 tellen



## SIDE, ROCK BACK, R CHASSE, ROCK BACK, L

### CHASSE

1 LV stap opzij  
2 RV rock achter  
3 LV gewicht terug  
4 RV stap opzij  
& LV sluit  
5 RV stap opzij

6 LV rock achter  
7 RV gewicht terug  
8 LV stap opzij  
& RV sluit  
1 LV stap opzij

## HOLD, & SIDE, TOUCH, 1/4, 1/2, 1/2, ROCK & CROSS

2 rust  
& RV sluit  
3 LV stap opzij  
4 RV tik naast  
  
5 RV 1/4 draai rechtsom, stap voor  
6 LV 1/2 draai rechtsom, stap achter  
7 RV 1/2 draai rechtsom, stap voor  
8 LV rock opzij  
& RV gewicht terug  
1 LV kruis voor

## R SIDE ROCK, CROSS, SIDE TOGETHER, L CHASSE

2 RV rock opzij  
3 LV gewicht terug  
4 RV kruis voor  
  
5 LV stap opzij  
6 RV sluit  
7 LV stap opzij  
& RV sluit  
8 LV stap opzij

## BUMP BACK, R LOCK STEP, STEP 1/2 R, L LOCK STEP

1 RV stap en bump achter  
2 LV gewicht terug  
3 RV stap voor  
& LV lock achter  
4 RV stap voor  
  
5 LV stap voor  
6 1/2 draai rechtsom  
7 LV stap voor  
& RV lock achter  
8 LV stap voor

## POINT, HOLD & POINT, 1/4, HITCH, BACK BUMP, BUMP, BUMP

1 RV tik opzij  
2 rust  
& RV sluit  
3 LV tik opzij  
4 1/4 draai linksom, gewicht RV  
  
5 LV hitch  
6 LV stap en bump achter  
7 RV bump voor  
8 LV bump achter

## BALL 1/4 CROSS, HOLD,

### BALL CROSS, HITCH, JAZZ BOX 1/2 CROSS

& RV sluit  
1 LV 1/4 draai linksom, kruis voor  
2 rust  
& RV stapje opzij  
3 LV kruis voor  
4 RV hitch  
  
5 RV kruis voor  
6 LV 1/4 draai rechtsom, stap achter  
7 RV 1/4 draai rechtsom, stap opzij  
8 LV kruis voor

## SIDE, HOLD, & SIDE ROCK, & SIDE ROCK, L SAILOR 1/4 L

1 RV stap opzij  
2 rust  
& LV sluit  
3 RV rock opzij  
4 LV gewicht terug  
  
& RV sluit  
5 LV rock opzij  
6 RV gewicht terug  
7 LV kruis achter, 1/4 draai linksom  
& RV sluit  
8 LV stap voor

## WALK R, L KICK BALL CHANGE, TOUCH, BUMP L, R, L, R

1 RV stap voor  
2 LV kick voor  
& LV sluit  
3 RV stap voor  
4 LV tik naast \*\*\*Restart Punt  
  
5 LV stap en bump L opzij  
6 bump R  
7 bump L  
8 bump R

### **TAG 1:** Na de 1e muur (6:00)

1 LV stap opzij zwaai heup L buig knieen iets  
2 RV tik teen diagonaal R voor  
3 RV stap opzij zwaai heup R buig knieen iets  
4 LV tik teen diagonaal L voor  
5-6 buig knieen en bump laag L-R  
7-8 kom omhoog en bump hoog L-R

1-2 LV stap opzij, RV tik naast  
3-4 RV stap opzij, LV tik naast  
5-8 Bump L-R-L-R

### **TAG 2:** Na de 2e en 6e muur (12:00)

Dans de 1e 8 tellen van Tag 1

### **RESTART:** In de 3e muur na tel 60 (6:00)