

# Livin'

---

<b>Taktslag:</b>	32	<b>Vegger:</b>	4	<b>Nivå:</b>	Absolutt Nybegynner (1/5)
<b>Koreograf:</b>	Tom Inge Sønju (NOR), Januar 2023				
<b>Musikk:</b>	"Livin' On Love" av Alan Jackson.			<b>Låt spor:</b>	3:49 min, 119 bpm
<b>Tilgjengelighet:</b>	Tilgjengelig på alle store musikk-plattformer og tilbydere.				

---

<b>Notat:</b>	Alternativ musikk: "Sway" av The Pussycat Dolls eller all musikk du kan danse hele taktslag etter.
<b>Intro:</b>	32 taktslag.
<b>Sekvens:</b>	Repeterende sekvens.
<b>Tagg/Restart:</b>	Ingen tagger eller restarter
<b>Slutten:</b>	Dans som vanlig til musikken slutter.

## DEL 1: CHASSE-TOUCH X2 (H/V)

1-2-3-4 HF til H side, VF ved siden av HF, HF til H side, Touch VT ved siden av HF  
5-6-7-8 VF til V side, HF ved siden av VF, VF til V side, Touch HT ved siden av VF

## DEL 2: K-STEPS

1-2 Step HF frem mot H diagonal, Touch VT ved siden av HF (Valg: Klapp på touch)  
3-4 Step VF bak mot V diagonal, Touch HT ved siden av VF (Valg: Klapp på touch)  
5-6 Step HF bak mot H diagonal, Touch VT ved siden av HF (Valg: Klapp på touch)  
7-8 Step VF frem mot V diagonal, Touch HT ved siden av VF (Valg: Klapp på touch)

## DEL 3: GÅ FREM X3, SPARK, GÅ BAK X3, TOUCH

1-2-3-4 Gå frem HF, Gå frem VF, Gå frem HF, spark VF frem  
5-6-7-8 Gå bak VF, Gå bak HF, Gå bak VF, Touch HT ved siden av VF

## DEL 4: 2X2 HOFTEPRESS (H/V), 4X HOFTEPRESS MED ¼ V VENDING

1-2 Step HF til H side og skyt H hofte til H side, Press H hofte til H side  
3-4 Overfør vekten til VF og skyt V hofte til V side, Press V hofte til V side  
5-6-7-8 Step HF til H side, Step VF til V side, Step HF til H side, Step VF til V side. Hvert step utføres ved å presse tilsvarende hofte til sin side (vuggende bevegelse) mens man sakte snur seg til V slik at man til slutt har snudd ¼ V [09:00]

**Start igjen og kos deg! God dans!**

**Kontakt:** Hvis noe er uklart eller du trenger mer informasjon er det bare å ta kontakt med meg:

E-post: [tom@soenju.dance](mailto:tom@soenju.dance)

Facebook (Tom Inge Sønju): [www.facebook.com/tom.soenju](https://www.facebook.com/tom.soenju)

Hjemmeside: [www.soenju.dance](http://www.soenju.dance)

Forkortninger: min – minutter, bpm – beats per minute, H – høyre, V – venstre, F – fot, T – tå/tær,

