

No More Running Around

Choreograaf : Joke Mozes Soort Dans: partner dance
Niveau : Improver – intro - 16 tellen. 1xA-1xB-4xC- A - tot tel 4 van 6^e blokje **
Info : Side by Side Position
Muziek : No More Running Around- Pinchitos Caliente
Bron : www.flyingbirdscountrydancers.com -Mail: jbcmozes@home.nl

Blok A –64 tellen, Handen blijven vast (passen Dame-Heer) bij verandering heer, in rood

Round The World Turn With Hold,

1-4 LV/RV/LV in 3 stappen ½ draai li-om, rust

5-8 RV/LV/RV in 3 stappen ½ draai li-om, rust

1-4 stap 3 pasjes op plaats L/R/L, rust

5-8 stap 3 pasjes op plaats R/L/R, rust

Traveling Pivot, Hold, Lockstep, Hold

1-4 LV/RV/LV stap voor, ½ draai li-om stap achter, ½ draai li-om stap voor, rust

5-8 RV stap voor, LV kruist achter RV, LV stap voor, rust

1-4 stap 3 kleine pasjes naar voor, L/R/L, rust

Side Rock Cross, Hold, Side Rock Cross, Hold

1-4 LV stap opzij, gewicht terug op RV, LV stap gekruist voor RV, rust

5-8 RV stap opzij, gewicht terug op LV, RV stap gekruist voor LV, Rust

Mambo Step, Hold, Mambo Step, Hold

1-4 LV stap voor, gewicht terug op RV, LV sluit naast RV, rust

5-8 RV stap achter, gewicht terug op LV, RV sluit naast LV, rust

Lockstep Back, Hold, Lockstep Back, Hold

1-4 LV stap achter, RV kruist voor LV, LV stap achter, rust

5-8 RV stap achter, LV kruist voor RV, LV stap achter, rust

Side Rock, Step Back, Hold Side Rock, Step Back, Hold

1-4 LV stap opzij, gewicht terug op RV, LV stap achter, rust ****

5-8 RV stap opzij, gewicht terug op LV, RV stap achter, rust

Round The World Turn With Hold

1-4 LV/RV/LV in 3 stappen ½ draai li-om, rust

5-8 RV/LV/RV in 3 stappen ½ draai li-om, rust

1-4 stap 3 pasjes op plaats L/R/L, rust

5-8 stap 3 pasjes op plaats R/L/R, rust

Traveling Pivot, ¼ Military Turn, Cross Step, Left Foot Together

1-4 LV/RV/LV stap voor, ½ draai li-om stap achter, ½ draai li-om stap voor, rust

5-8 RV stap voor, ¼ draai li-om, RV kruist over LV, LV sluit naast RV

1-4 stap 3 kleine pasjes naar voor, L/R/L, rust

5-8 RV stap voor, gewicht terug LV, ¼ draai re-om, LV tik naast RV

Handen zijn vast, RH over hoofd dame, op tel 8 wissel handen, je staat nu tegenover elkaar Dame met gezicht ILOD

Blok B - 16 tellen

Side Step 1/8 diagonal, Rock Fwd, Recorver, Shuffle Step Diagonal Back, Rock Back, Recorver, Chassé into ¼ Turn Left

1-2-3 RV stap 1/8 rechts opzij, LV stap voor, RV gewicht terug

4&5 LV stap achter, RV sluit naast LV, LV stap achter

6-7 RV stap achter, gewicht terug op LV

8&1 RV stap opzij, LV sluit naast RV, 1/4 draai li-om stap achter

1-2-3 LV 1/8 links opzij, RV stap achter, gewicht terug op LV

4&5 RV shuffle voor

6-7 LV stap voor, gewicht terug op RV

8&1 LV stap opzij, RV sluit naast LV, ¼ draai li-om stap voor

1/8 Turn Left Into Rock Back, Recorver, Step Fwd, Pivot Turn ½ Left, Step Fwd, Touch

2-3-4 LV stap achter, gewicht terug op RV, LV stap voor

Wissel handen RH vast

5-6-7-8 RV stap voor, ½ draai li-om op beide voeten (gewicht LV) RV stap voor, LV tik naast RV

2-3-4 RV 1/8 links-om stap voor, gewicht terug LV,

5-6-7-8 RV stap achter, Lv stap achter, gewicht terug op RV, LV stap voor, RV stap voor

Terug in Side By Side, in dansrichting

Blok C 64 Tellen,

Heel Tap Fwd, Cross Toe Tap Twice, Shuffle Fwd, Step, Lock, Sync. Lockstep

1-2-3 LV tik hiel voor, RV tik teen 2x gekruist voor LV

4&5 LV shuffle naar voor

6-7 RV stap voor, LV kruist achter RV

8&1 RV stap voor, LV kruist achter RV, RV stap voor

Pivot ½ Turn Right, Shuffle Fwd, Pivot ½ Turn Left, ½ Turn Left Into Shuffle Back

LH los, binnen handen vast

2-3 LV stap voor, ½ draai re-om op beide voeten gewicht op RV

4&5 LV shuffle naar voor

6-7 RV stap voor, ½ draai li-om op beide voeten

8&1 ½ draai li-om R/L/R Shuffle naar achter

2-3 LV stap voor, gewicht terug RV

4&5 LV shuffle naar achter

6-7 RV stap achter, gewicht terug LV

8&1 RV shuffle naar voor

Rock Back, Recorver , Shuffle Fwd, Pivot ½ Turn Left, Shuffle Fwd

2-3 LV stap achter, gewicht terug op RV

4&5 LV shuffle naar voor

6-7 RV stap voor, ½ draai li-om op beide voeten gewicht op LV

8&1 RV shuffle naar voor

Wissel Hand

2-3 LV stap voor, ½ draai re-om, gewicht op RV

4&5 LV shuffle voor

6-7 RV stap voor, ½ draai li-om, gewicht LV

8&1 RV shuffle voor

Dame in Wrap, Heer achter Dame

Side Step, Together, Shuffle Fwd, Side Step , Together, Shuffle Fwd

2-3 LV stap links opzij, RV sluit naast LV

4&5 LV shuffle naar voor

6-7 RV stap rechts opzij, LV sluit naast RV

8&1 RV shuffle naar voor

Pivot Turn Right, ½ Turn Right Into Shuffle Back, Rock Back, Recorver, Shuffle Fwd

2-3 LV stap voor, ½ draai re-om op beide voeten gewicht op LV

4&5 ½ draai re-om L/R/L shuffle naar achter

6-7 RV stap achter, gewicht terug op LV

8&1 RV shuffle naar voor

2-3 LV stap voor, gewicht terug RV,

4&5 LV shuffle naar achter

6-7 RV stap achter, gewicht terug LV

8&1 RV Shuffle naar voor

Uit de wrap terug in side by side op tel 4&5

Step Lock, Sync.Lock Step, Step Lock, Sync. Lockstep

2-3 LV stap voor, Rv kruist achter LV

4&5 LV stap voor, RV kruist achter LV, LV stap voor

6-7 RV stap voor, LV kruist achter RV

8&1 RV stap voor, LV kruist achter RV, LV stap voor

Point Fwd, Point To The Side, ¼ Turn Left Into triple Step, Point Fwd, Point To The Side

2-3 LV tik teen voor, Lv tik teen links opzij

4&5 ¼ draai li-om stap L/R/L op je plaats

6-7 RV tik teen voor, RV tik teen rechts opzij

8&1 ¼ draai re-om stap R/L/R op je plaats

RH over hoofd dame, dame staat nu achter heer pak handen vast

LH los, RH over hoofd dame, terug in side by side positie

Shuffle Fwd, Shuffle Fwd, Shuffle Fwd, Step Fwd

2&3 LV shuffle naar voor

4&5 RV shuffle naar voor

6&7 LV shuffle naar voor

8 RV stap voor

Blok A dans tot tel 44 van 6^e blokje

Round The World Turn With Hold,

1-4 LV/RV/LV in 3 stappen ½ draai li-om, rust

5-8 RV/LV/RV in 3 stappen ½ draai li-om, rust

1-4 stap 3 pasjes op plaats L/R/L, rust

5-8 stap 3 pasjes op plaats R/L/R, rust

Traveling Pivot, Hold, Lockstep, Hold

1-4 LV/RV/LV stap voor, ½ draai li-om stap achter, ½ draai li-om stap voor, rust

1-4 stap 3 kleine pasjes naar voor, L/R/L, rust

5-8 RV stap voor, LV kruist achter RV, LV stap voor, rust

Side Rock Cross, Hold, Side Rock Cross, Hold

1-4 LV stap opzij, gewicht terug op RV, LV stap gekruist voor RV, rust

5-8 RV stap opzij, gewicht terug op LV, RV stap gekruist voor LV, Rust

Mambo Step, Hold, Mambo Step, Hold

1-4 LV stap voor, gewicht terug op RV, LV sluit naast RV, rust

5-8 RV stap achter, gewicht terug op LV, RV sluit naast LV, rust

Lockstep Back, Hold, Lockstep Back, Hold

1-4 LV stap achter, Rv kruist voor LV, LV stap achter, rust

5-8 RV stap achter, LV kruist voor RV, LV stap achter, rust

Side Rock, Step Back, Hold Side Rock, Step Back, Hold

1-4 LV stap opzij, gewicht terug op RV, LV stap achter, rust

Einde Dans