

No More Running Around

Choreografie : Leen Hage

Soort dans : 4 muurs linedans

Niveau : Beginner / Intermediate

Tellen : 40

Intro: 64 tellen nadat de zang is begonnen,
[bij begin instrumentaal]

Left Mambo Forward, Right Mambo Back, Pivot ½ Turn, Forward Shuffle

- 1 LV stap voor
- & RV gewicht terug
- 2 LV sluit naast LV
- 3 RV stap achter
- & LV gewicht terug
- 4 RV sluit naast LV
- 5 LV stap voor
- 6 L+R ½ draai rechtsom
- 7 LV stap voor
- & RV sluit aan
- 8 LV stap voor

Right Mambo Forward, Left Mambo Back, Pivot ½ Turn, Forward Shuffle

- 1 RV stap voor
- & LV gewicht terug
- 2 RV sluit naast LV
- 3 LV stap achter
- & RV gewicht terug
- 4 LV sluit naast RV
- 5 RV stap voor
- 6 R+L ½ draai linksom
- 7 RV stap voor
- & LV sluit aan
- 8 RV stap voor

Step, ¼ Turn, Cross Shuffle, ¼ Turn, ¼ Turn, Cross Rock & Side

- 1 LV stap voor
- 2 L+R ¼ draai rechtsom
- 3 LV kruis over RV
- & RV stap opzij
- 4 LV kruis over RV
- 5 RV ¼ draai linksom en stap achter
- 6 LV ¼ draai linksom, stap links opzij
- 7 RV kruis voor LV
- & LV gewicht terug
- 8 RV stap opzij

[Home](#)

Muziek : No More Running Around

Artiest : Pinchitos Caliente

Tempo : 108 BPM

Sweep With ½ Turn, Touch, Chassé Left, Right Sailor Step, Left Sailor Step With ¼ Turn

- 1 LV zwaai uit naar voor met ½ draai rechtsom
- 2 LV tik naast RV
- 3 LV stap links opzij
- & RV sluit aan
- 4 LV stap links opzij
- 5 RV kruis achter LV
- & LV stap opzij
- 6 RV stap opzij
- 7 LV kruis achter RV
- & RV ¼ draai linksom en stap opzij
- 8 LV stap iets voor

Walk, Walk, Step, ¼ Turn, Cross, Hip Sways, Side Rock, Touch

- 1 RV stap voor
 - 2 LV stap voor
 - 3 RV stap voor
 - & R+L ¼ draai linksom
 - 4 RV kruis over LV
 - 5 LV stapje opzij en zwaai heup links
 - 6 zwaai heup rechts
 - 7 LV stap opzij
 - & RV gewicht terug
 - 8 LV tik naast RV
- optie tel 1-2: hele draai : draai ½ linksom en RV stap achter, draai ½ linksom en LV stap voor*
- Begin opnieuw**

Tag:

*Bij de 7e muur dans t/m tel 16 (t/m 2e blok),
voeg dan de volgende stappen toe:*

- 1 LV stapje links opzij en duw heupen naar links
- 2 duw heupen naar rechts
- 3 duw heupen naar links
- 4 duw heupen naar rechts
- 5 LV stap voor
- & RV kruis achter
- 6 LV stap voor (lockstep)
- 7 RV stap voor
- & LV kruis achter
- 8 RV stap voor (lockstep)
- 1 LV kruis voor RV
- & RV gewicht terug
- 2 LV stap links opzij
- 3 RV kruis voor LV
- & LV gewicht terug
- 4 RV stap rechts opzij
- 5 LV kruis over RV en maak een
langzame ¾ draai rechtsom in drie tellen
en eindig op de startmuur.