

Body & Soul (Januari 2026)
Choreografie : Gary O'Reilly
Soort dans : 2 muurs lijndans
Niveau : Intermediate
Tellen : 48
Intro : 8 tellen

Vertaling : [All Country](#)
Muziek : Body & Soul
Artiest : Chris de Sarandy
Tempo : 99 BPM
[Dansvideo](#)

S1: TOUCH & HEEL & CROSS & HEEL & WALK, WALK/HITCH & WALK

1 RV tik teen naast LV
& RV stap opzij
2 LV tik hak diagonaal links voor
& LV stap achter
3 RV stap gekruist voor LV
& LV stap opzij
4 RV tik hak diagonaal rechts voor
& RV 1/8 draai rechtsom, stap naast LV (1.30)
5 LV stap voor
6 RV stap voor
7 LV hitch
& LV stap naast RV
8 RV stap voor (1.30)

S2: L MAMBO/SWEEP, BACK, 1/8, CROSS & HEEL & CROSSING SHUFFLE

1 LV rock voor
& RV gewicht terug
2 LV stap achter en RV sweep naar achter
3 RV stap achter
4 LV 1/8 draai linksom, stap opzij (12)
5 RV stap gekruist voor LV
& LV stap opzij
6 RV tik hak diagonaal rechts voor
& RV stap achter
7 LV stap gekruist voor RV
& RV stap opzij
8 LV stap gekruist voor RV

S3: 1/4, PADDLE 1/4, PADDLE 1/4, WALK, PADDLE 1/4, PADDLE 1/4, CROSS SAMBA

1 RV 1/4 draai rechtsom, stap voor (3)
2 LV 1/4 paddle turn rechtsom (6)
3 LV 1/4 paddle turn rechtsom (9)
4 LV stap voor
5 RV 1/4 paddle turn linksom (6)
6 RV 1/4 paddle turn linksom (3)
7 RV stap gekruist voor LV
& LV rock opzij
8 RV gewicht terug

Einde dans. Dans de laatste (6e) muur t.m. het 2e blokje en doe dan:
Unwind 1/2 draai rechtsom (12)

S4: CROSS, SIDE, BACK, BACK, SIDE, CROSS, SIDE ROCK, RECOVER 1/4, COASTER STEP

1 LV stap voor RV
& RV stap opzij
2 LV 1/8 draai linksom, stap achter (1.30)
3 RV stap achter
& LV 1/8 draai linksom, stap opzij (12)
4 RV stap gekruist voor LV
5 LV rock opzij
6 RV 1/4 draai linksom, gewicht terug (9)
7 LV stap achter
& RV stap naast LV
8 LV stap voor

S5: R DOROTHY STEP, WALK, SAILOR 1/2 R, WALK, TRIPLE R-L-R

1 RV stap iets diagonaal rechts voor
2 LV lock achter RV
& RV stap voor
3 LV stap iets diagonaal links voor
4 RV stap gekruist achter LV
& LV 1/4 draai rechtsom, stap opzij (12)
5 RV 1/4 draai rechtsom, stap voor (3)
6 LV stap voor
7 RV 1/2 draai linksom, stap achter (9)
& LV 1/2 draai linksom, stap voor (3)
8 RV stap voor

S6: STOMP, KICK, OUT OUT IN CROSS, PRESS/LUNGE, RECOVER 1/4, PADDLE 1/4, PADDLE 1/4

1 LV stamp naast RV
2 RV kick voor
& RV stap opzij
3 LV stap opzij
& RV stap terug midden
4 LV stap gekruist voor RV
5 RV stap/press opzij, kijk over R schouder
6 LV 1/4 draai linksom, stap voor (12)
7 RV 1/4 paddle turn linksom (9)
8 RV 1/4 paddle turn linksom (6)

Begin opnieuw

Tag 8 counts.

De Tag komt na de 2e muur (12).

WALK, PADDLE 1/4, PADDLE 1/4, WALK, PADDLE 1/4, PADDLE 1/4, TOUCH, HOLD

1 RV stap voor
2 LV 1/4 paddle turn rechtsom (3)
3 LV 1/4 paddle turn rechtsom (6)
4 LV stap voor
5 RV 1/4 paddle turn linksom (3)
6 RV 1/4 paddle turn linksom (12)
7 RV tik teen naast LV
8 Rust