Can't sit still (November 2026)
Choreografie : John Warnars
Soort dans : 2 muurs lijndans
Niveau : Easy Intermediate
Tellen : 48
Intro: 48 tellen
Restarts : na de tags, muren 3,6, en 8

All Country
Muziek : Can't sit still **AI**
Artiest : Hongky Tonk - Country Heart Studio
Tempo : 167 BPM
Dansvideo
Email : johnwarnars@gmail.com

Heel Toe Twist with Heel Bounces:
1 RV draai hak naar rechts/buiten
2 RV draai teen naar rechts/buiten
3 RV til hak op en zet neer
4 RV til hak op en zet neer
5 RV draai hak naar links/binnen
6 RV draai teen naar midden
7 RV til hak op en zet neer
8 RV til hak op en zet neer

Tags & Restarts in de 3de, 6de en 8e muur

K-steps with ¼ L & Tap; (+klap)
1 RV stap schuin rechts voor
2 LV tik met teen naast RV (+klap)
3 LV stap schuin links achter
4 RV tik met teen naast LV (+klap)
5 RV stap schuin rechts achter
6 LV tik met teen naast RV (+klap)
7 LV ¼ draai linksom [9], stap links opzij
8 RV tik met teen naast LV (+klap)

Vine R, Side step, Hold or Drag next, Cross Rock back, Recover;
1 RV stap rechts opzij
2 LV stap gekruist achter RV
3 RV stap rechts opzij
4 LV stap gekruist over RV
5 RV grote pas rechts opzij
6 LV rust of sleep naast/bij RV
7 LV rock gekruist achter RV
8 RV gewicht terug

Side step, Cross behind, ¼ L fwd, Scuff, Side step, Hold or Drag next, Cross Rock back, Recover;
1 LV stap links opzij
2 RV stap gekruist achter LV
3 LV ¼ draai linksom [6], stap naar voor
4 RV scuff naar voor
5 RV grote pas rechts opzij
6 LV rust of sleep naast/bij RV
7 LV rock gekruist achter RV
8 RV gewicht terug

Side step, Cross behind, ¼ L fwd, Scuff, Rocking Chair;
1 LV stap links opzij
2 RV stap gekruist achter LV
3 LV ¼ draai linksom [3], stap naar voor
4 RV scuff naar voor
5 RV rock naar voor
6 LV gewicht terug
7 RV rock naar achter
8 LV gewicht terug

¼ R Montery Turn, Heel Toes Twist R:
1 RV tik met teen rechts opzij
2 LV ¼ draai rechtsom [6], RV sluit naast LV
3 LV tik met teen links opzij
4 LV stap/sluit naast RV
5 RV+LV draai hakken naar rechts
6 RV+LV draai tenen naar rechts
7 RV+LV draai hakken naar rechts
8 RV+LV draai tenen naar midden
1 RV Begin opnieuw…

Tag & restarts: in de 3de, 6de en 8ste muur na 1ste blok!
Heel Toe Twist with Heel Bounces:
1 LV draai hak naar links/buiten
2 LV draai teen naar links/buiten
3 LV til hak op en zet neer
4 LV til hak op en zet neer
5 LV draai hak naar binnen/rechts
6 LV draai teen naar midden
7 LV til hak op en zet neer
8 LV til hak op en zet neer