

Hell And Back (Juni 2025)

Choreografie : Marianne vd Toorn Vrijthoff

Soort dans : 4 muurs lijndans

Niveau : Improver

Tellen : 32

Intro : 16 tellen

SEC 1: SIDE, TOUCH, SIDE, TOUCH, SIDE-TOGETHER-FWD, SIDE, TOUCH, SIDE, TOUCH, SIDE-TOGETHER-FWD

1 RV stap R-opzij (12.00)

& LV tik teen naast RV en klap in handen

2 LV stap L-opzij

& RV tik teen naast LV en klap in handen

3 RV stap R-opzij

& LV stap naast RV

4 RV stap voor

5 LV stap L-opzij

& RV tik teen naast LV en klap in handen

6 RV stap R-opzij

& LV tik teen naast RV en klap in handen

7 LV stap L-opzij & RV stap naast LV

8 LV stap voor

SEC 2: MAMBO 1/2-R, SHUFFLE 1/2-R, COASTER STEP, SHUFFLE FWD

1 RV rock voor

& LV gewicht terug

2 RV 1/2 draai R-om, stap voor (6.00)

3 LV 1/4 draai R-om, stap L-opzij (9.00)

& RV stap naast LV

4 LV 1/4 draai R-om, stap achter (12.00)

***RESTART MUUR 7**

5 RV stap achter

& LV stap naast RV

6 RV stap voor

7 LV stap voor

& RV stap naast LV

8 LV stap voor

All Country

Muziek : Hell and Back

Artiest : Jennifer Nettles & Kevin Bacon

Tempo : 181 BPM

Dansvideo

SEC 3: SIDE ROCK, CROSS, SIDE ROCK, CROSS, ROCK FWD, RECOVER, 1/4 R, CROSS SHUFFLE

1 RV rock R-opzij

& LV gewicht terug

2 RV kruis over LV

3 LV rock L-opzij

& RV gewicht terug

4 LV kruis over RV

***RESTART MUUR 2 EN 4**

5 RV rock voor

& LV gewicht terug

6 RV 1/4 draai R-om (3.00)

7 LV kruis over RV

& RV stap naast LV

8 LV kruis over RV

SEC 4: STEP DIAG-R FWD, TOUCH, STEP DIAG-L FWD, TOUCH (X2), HEEL, HOOK, HEEL, TOUCH, SWIFFEL R-L-R-L

1 RV stap diagonaal R-voor

& LV tik teen naast RV

2 LV stap diagonaal L-voor

& RV tik teen naast LV

3 RV stap diagonaal R-voor

& LV tik teen naast RV

4 LV stap diagonaal L-voor

& RV tik teen naast LV

5 RV tik hak voor

& RV tik hak voor R-knie

6 RV tik hak voor

& RV stap naast LV

7 L+R swiffel beide hakken naar R

& L+R swiffel beide hakken naar L

8 L+R swiffel beide hakken naar R

& L+R swiffel beide hakken naar L

RESTART 1 EN 2:

In muur 2 (3.00) en muur 4 (6.00): na tel 20

RESTART 3:

In muur 7 (12.00): na tel 12

EINDE DANS: de muziek gaat langzaam...

Dans t/m tel 8. Doe dan:

R-ROCK FWD, RECOVER, 1/2 TURN R, L-STEP FWD