

Hit the Hay (Mei 2026)
Choreografie : Guylaine Bourdages
Soort dans : 4 muurs lijndans
Niveau : Intermediate
Tellen : 32
Intro : 16 tellen

Vertaling : [All Country](#)
Muziek : Hit The Hay Runnin'
Artiest : Aaron Watson
Tempo : 102 BPM
[Dansvideo](#)

**S1: WALK FORWARD R-L,
POINT RF FORWARD, RF BACK,
LF COASTER STEP, RF KICK BALL STEP**

1 RV stap voor
2 LV stap voor
3 RV tik teen voor
4 RV stap achter
5 LV stap achter
& RV stap naast LV
6 LV stap voor
7 RV kick voor
& RV stap naast LV
8 LV stap voor

**S2: CHARLESTON STEP,
1/4L POINT RF to RIGHT,
1/4L POINT RF to RIGHT,
RF KICK BALLCHANGE**

1 RV tik teen voor
2 RV stap achter
3 LV tik teen achter
4 LV stap voor
5 LV op bal v.d. voet 1/4 draai linksom
en RV tik teen opzij (9)
6 LV op bal v.d. voet 1/4 draai linksom
en RV tik teen opzij (6)
7 RV kick voor
& RV stap naast LV
8 LV pas op de plaats*
***Restartpunt 3e muur**

**S3: CROSS, SIDE, SAILOR HEEL,
& CROSS, SIDE 1/4L, CHASSÉ 1/2L**

1 RV stap gekruist voor LV
2 LV stap opzij
3 RV stap gekruist achter LV
& LV stap opzij
4 RV tik hak voor
& RV stap naast LV
5 LV stap gekruist voor RV
6 RV 1/4 draai linksom, stap achter (3)
7 LV 1/2 draai linksom, stap opzij (9)
& RV stap naast LV
8 LV stap voor

**S4: KICK & TOE & KICK & HEEL & TOE
& HEEL & KICK BALL STEP**

1 RV kick voor
& RV stap naast LV
2 LV tik teen achter RV
& LV stap achter
3 RV kick voor
& RV stap naast LV
4 LV tik hak voor
& LV stap voor
5 RV tik teen achter LV
& RV stap achter
6 LV tik hak voor
& LV stap naast RV
7 RV kick voor
& RV stap naast LV
8 LV stap voor

Begin opnieuw

Bridge 7 counts.

De brug komt in de 2e muur na het 3e blokje(6).
1 RV rock voor
2 LV gewicht terug
3 RV rock achter
4 LV gewicht terug
5 RV stap voor
6 RV+LV 1/2 pivot turn linksom (12)
7 RV stomp up naast LV

Begin hierna de dans opnieuw