

Light Up My Heart (Maart 2026)

Choreografie : Maggie Gallagher

Soort dans : 4 muurs lijndans

Niveau : Improver

Tellen : 32

Intro : Start op het woord "remember"

S1: STEP, TOUCH, BACK, ¼ SIDE, CROSS, TOUCH, BACK, ¼ STEP

- 1 RV stap voor
- 2 LV tik teen achter RV
- 3 LV stap achter
- 4 RV 1/4 draai rechtsom, stap opzij (3)
- 5 LV stap gekruist voor RV
- 6 RV tik teen achter LV
- 7 RV stap achter
- 8 LV 1/4 draai linksom, stap voor (12)

S2: R SHUFFLE, ROCK, RECOVER, ½ SHUFFLE, STEP, ¼ PIVOT

- 1 RV stap voor
- & LV stap naast RV
- 2 RV stap voor
- 3 LV rock voor
- 4 RV gewicht terug
- 5 LV 1/4 draai linksom, stap opzij (9)
- & RV stap naast LV
- 6 LV 1/4 draai linksom, stap voor (6)
- 7 RV stap voor
- 8 RV+LV 1/4 pivot turn linksom (3)

S3: CROSS, POINT, CROSS, SWEEP, JAZZ BOX CROSS

- 1 RV stap gekruist voor LV
- 2 LV tik teen opzij
- 3 LV stap gekruist voor RV
- 4 RV sweep naar voor
- 5 RV stap gekruist voor LV
- 6 LV stap achter
- 7 RV stap opzij
- 8 LV stap gekruist voor RV

Vertaling : [All Country](#)

Muziek : The One

Artiest : Michael Patrick Kelly

Tempo : 132 BPM

[Dansvideo](#)

S4: CHASSE R, ROCK BACK, RECOVER, CHASSE L, ROCK BACK, RECOVER

- 1 RV stap opzij
 - & LV stap naast RV
 - 2 RV stap opzij
 - 3 LV rock achter RV
 - 4 RV gewicht terug
 - 5 LV stap opzij
 - & RV stap naast LV
 - 6 LV stap opzij
 - 7 RV rock achter LV
 - 8 LV gewicht terug
- Begin opnieuw**

Bridge 16 (8) counts:

*De brug komt na de 2e (6) en 6e (6) muur.

**Na de 4e muur (12)

dansen we het 1e blokje van de brug.

SIDE, DRAG, ROCK BACK, RECOVER, SIDE, DRAG, ROCK BACK, RECOVER

- 1 RV grote stap opzij
- 2 LV sleep bij
- 3 LV rock achter RV
- 4 RV gewicht terug
- 5 LV grote stap opzij
- 6 RV sleep bij
- 7 RV rock achter LV
- 8 LV gewicht terug

R ROCKING CHAIR, STEP, ½ PIVOT, STEP, ½ PIVOT

- 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 stap voor
- 8 RV+LV 1/2 pivot turn linksom (6)

Einde dans. Doe na de laatste (10e) muur:

- 1 RV stap gekruist voor LV
- 2 Unwind 1/2 draai linksom (12)