

My Heart Is Grieving (Augustus 2025)

Choreografie : Antoinette Claassens

Soort dans : 2 muurs lijndans

Niveau : Improver

Tellen : 64

Intro : 32 tellen vanaf de beat (op zang)

Vine R, touch, vine L, touch

1 – 2 RV stap R opzij – LV kruis achter

3 – 4 RV stap R opzij – LV tik naast

5 – 6 LV stap L opzij – RV kruis achter

7 – 8 LV stap L opzij – RV tik naast

Step forward, touch, shuffle back, Step back, touch, shuffle forward

1 – 2 RV stap voor – LV tik naast

3 & 4 LV stap achter – RV sluit - LV stap achter

5 – 6 RV stap achter – LV tik naast

7 & 8 LV stap voor – RV sluit - LV stap voor

Step, pivot 1/4 L, cross shuffle, Side rock, cross shuffle

1 – 2 RV stap voor – RV+LV draai 1/4 L

3 & 4 RV kruis over – LV stap achter RV -
RV kruis over

5 – 6 LV rock L opzij – terug op RV

7 & 8 LV kruis over – RV stap achter LV -
LV kruis over

Figure of eight (ending 1/4 turn L)

1 RV stap R opzij

2 LV kruis achter

3 RV stap opzij 1/4 R

4 LV stap voor

5 LV+RV draai 1/2 R (gewicht RV)

6 LV stap voor 1/4 R

7 RV kruis achter

8 LV stap voor 1/4 L

All Country

Muziek : John van den Dries

Artiest : Somebody like you

Tempo : 140 BPM

Dansvideo

Forward rock step, step back & heel, hold, &close, forward rock step, shuffle 1/2 turn R

1 – 2 RV rock voor – terug op LV

& 3 RV stap achter – LV tik hak schuin voor

4 Rust

& 5 LV stap naast RV – RV rock voor

6 terug op LV

7 & 8 RV stap achter 1/4 R – LV sluit -
RV stap voor 1/4 R

Step forward, touch, step back & heel, hold, &close, forward rock step, shuffle 1/4 turn R

1 – 2 LV stap voor – RV tik naast

& 3 RV stap achter – LV tik hak schuin voor

4 Rust

& 5 LV stap naast RV – RV rock voor

6 terug op LV

7 & 8 RV stap achter 1/4 R – LV sluit -
RV stap opzij

Cross, side, sailorstep, cross, side, Sailorstep 1/4 turn R

1 – 2 LV kruis over – RV stap R opzij

3 & 4 LV kruis achter – RV stapje R opzij -
LV stapje L opzij

5 – 6 RV kruis over – LV stap L opzij

7 & 8 RV kruis achter – LV stapje 1/4 R. om -
RV stapje R opzij

Side rock, cross shuffle, side rock, close, Side, touch

1 – 2 LV rock L opzij – terug op RV

3 & 4 LV kruis over – RV stap achter LV -
LV kruis over

5 – 6 RV rock R opzij – terug op LV

& RV sluit naast LV

7 – 8 LV stap L opzij – RV tik naast

Begin opnieuw !

Brug: In de 2e, 3e en 4e muur na 16 tellen:

Zwaai heupen R – L – R – L

Begin daarna de dans opnieuw