My powerful women (Maart 2026)
Choreografie : Gary Steele
Soort dans : 4 muurs lijndans
Niveau : Easy intermediate
Tellen : 32

Vertaling : Irma Welvaarts
Muziek : Powerful Women
Artiest : Pitbull & Dolly Parton
Tempo : 112 BPM
Dansvideo

S1: Sailors x 2, ¾ Walk, Walk, Shuffle, Rock
1 RV stap gekruist achter LV
& LV stap opzij
2 RV stap opzij iets diagonaal voor
3 LV stap gekruist achter RV
& RV stap opzij
4 LV stap opzij iets diagonaal voor
5 RV stap voor ¼ R-om
6 LV stap voor ½ R-om
7 RV stap voor
& LV sluit aan naast RV
8 RV stap voor (rock)

S2: Back sweep x2, Sailor 1/4 ,
Tictac ½ Hitch 2x
1 gewicht terug op LV / RV Sweep
van voor naar achter
2 RV stap achter / LV sweep
van voor naar achter
3 LV stap gekruist achter RV ¼ L-om
& RV stap opzij
4 LV stap opzij iets diagonaal voor
5 RV stap opzij ¼ L-om
& LV stap op de plaats
6 RV stap op de plaats ¼ L-om
& L-knie hitch (12.00)
7 LV stap opzij ¼ R-om
& RV stap op de plaats
8 LV stap op de plaats ¼ R-om
& R-knie hitch (6.00)

S3: Walk, Walk, Chase turn,
Rock, Recover, Back touch x2
1 RV loop voor
2 LV loop voor
3 RV stap voor
& RV+LV draai ½ L-om
4 RV stap voor (12.00)
5 LV rock voor
6 gewicht terug op RV
& LV stap achter
7 RV tik teen voor
& RV stap achter
8 LV tik teen voor

S4: Touch Twist Twist, Coaster,
Step ¼ hitch, Siderock, Weave, Heelgrind,
Hold & LV stap achter
1 RV tik teen voor
& RV twist hak naar buiten
2 RV twist hak naar binnen
3 RV stap achter
& LV sluit aan naast RV
4 RV stap voor
5 LV stap voor
6 R-knie hitch, ¼ L-om
7 RV rock opzij
8 gewicht terug op LV

NO TAGS, NO RESTARTS
ENJOY!