

The Dance (Maart 2025)

Choreografie : Darren Bailey

Soort dans : 4 muurs lijndans

Niveau : Low Intermediate

Tellen : 32

Intro : 20 tellen, start op het woord "Back"

Vertaling : [All Country](#)

Muziek : The Dance (Apple Music Sessions)

Artiest : Koe Wetzel

Tempo : 133 BPM

[Dansvideo](#)

S1: Rock back, Recover, 3/4 turn L, Cross, Side, Back rock, Recover, 1/2 turn L, L NC Basic

1 RV rock achter en kijk over je R schouder

2 LV gewicht terug

& RV 1/2 draai linksom, stap opzij (6)

3 LV 1/4 draai linksom, stap opzij (3)

4 RV stap gekruist voor LV

& LV stap opzij

5 RV rock achter

6 LV gewicht terug

& RV 1/4 draai linksom, stap achter (12)

7 LV 1/4 draai linksom, grote stap opzij (9)

8 RV stap naast LV

& LV stap gekruist voor RV*

***Restartpunt/Step Change in de 3e muur.**

Doe op tel 8: RV tik teen naast LV en begin de dans opnieuw (3).

S2: Sway x3, 3/4 L Run around with walks

1 RV stap opzij en sway heupen rechts

2 Sway heupen links

3 Sway heupen rechts

4 LV stap gekruist voor RV, lichaam op (10.30)

& RV stap voor (9)

5 LV stap voor (7.30)

6 RV stap voor (6)

7 LV stap voor (4.30)

8 RV stap voor (3)

& LV 1/4 draai linksom, stap voor RV (12)

1-2-3Step RF out to R side and sway to R, Sway L, Sway R

4&5Step LF across body towards 10:30, Step forward of RF towards 9:00, Step forward on LF towards 7:30

6-7Step forward on RF towards 6:00, step forward on LF towards 4:30

8&Step forward on RF towards 3:00, make a 1/4 turn L and Cross LF over RF

S3: R NC Basic, 1 1/2 turn R with Arabesque, Cross rock with lower, Sweep, Sailor step

1 RV grote stap opzij

2 LV stap naast RV

& RV stap gekruist voor LV

3 LV 1/4 draai rechtsom, stap achter (3)

4 RV 1/2 draai rechtsom, stap voor (9)

& LV 1/2 draai rechtsom, stap achter (3)

5 RV 1/4 draai rechtsom, stap opzij
en L been diag. L-achter omhoog (6)

6 LV rock gekruist voor LV en buig knieën

7 RV gewicht terug, strek knien
en LV sweep naar achter

8 LV stap gekruist achter RV

& RV stapje opzij

S4: Finish sailor step, 1/4 diamond turning R, Pivot 1/2 turn L, Rock, Recover, Run back

1 LV 1/8 draai linksom, stap voor (4.30)

2 RV stap gekruist voor LV

& LV 1/8 draai rechtsom, stap opzij (6)

3 RV 1/8 draai rechtsom, stap opzij (7.30)

4 LV 1/8 draai rechtsom, stap achter RV (9)

& RV stap opzij

5 LV stap voor

6 RV stap voor

& RV+LV 1/2 pivot turn linksom (3)

7 RV rock voor

& LV gewicht terug

8 RV stap achter

& LV stap achter

Begin opnieuw

Blijf door dansen

op het instrumentale gedeelte aan het eind.