

My Heart Is Open (Oktober 2020)
Choreografie : Alison Biggs & Peter Metelnick
Soort dans : 2 muurs lijndans
Niveau : Intermediate
Tellen : 80
Intro : 32 tellen

S1: R side, L behind/R side/L cross , R side, L cross point, L side point, 1/4 L coaster step

1 RV stap opzij
2 LV stap gekruist achter RV
& RV stap opzij
3 LV stap gekruist voor RV
4 RV stap opzij
5 LV tik tenen gekruist voor RV
6 LV tik tenen opzij
7 LV 1/4 draai linksom, stap achter (09.00)
& 8 RV stap naast LV; LV stap voor

S2: Skate fwd R/L, sync. R cross rock/rec. L, R to R side, L cross rock/rec., 1/4 L chassé

1-2 RV schaats voor; LV schaats voor
3-& RV rock gekruist voor LV; LV gewicht terug
4 RV stap opzij
5-6 LV rock gekruist voor RV; RV gewicht terug
7 LV stap opzij
& RV stap naast LV
8 LV 1/4 draai linksom, stap voor (06.00)

S3: R fwd, 1/4 L pivot turn, R cross shuffle, L side point, L cross step, 1/4 R modified syncopated Monterey

1 RV stap voor
2 RV+LV 1/4 pivot turn linksom (03.00)
3 RV stap gekruist voor LV
& LV stap opzij
4 RV stap gekruist voor LV
5-6 LV tik tenen opzij; LV stap gekruist voor RV
7 RV tik tenen opzij
& RV 1/4 draai rechtsom, stap naast LV (06.00)
8 LV tik tenen opzij

S4: Cross L over R, R to R side, L behind/R side/cross L over R, R side rock/rec., R ball step L side, R cross step

1 LV stap gekruist voor RV
2 RV stap opzij
3 LV stap gekruist achter RV
& RV stap opzij
4 LV stap gekruist voor RV
5-6 RV rock opzij; LV gewicht terug
& RV stap naast LV
7 LV stap opzij
8 RV stap gekruist voor LV

S5: L back, 1/4 R sailor, L forward, R fwd rock/recover, 1/4 R sailor

1 LV stap achter
2 RV 1/4 draai rechtsom, stap achter LV (09.00)
& LV stap opzij
3 RV stap naast LV
4 LV stap voor
5-6 RV rock voor; LV gewicht terug
7 RV 1/4 draai rechtsom, stap achter LV (12.00)
& LV stap opzij
8 RV stap naast LV

Vertaling : [All Country](#)
Muziek : My Heart Is Open
Artiest : Keith Urban
Tempo : 103 BPM
[Dansvideo](#)

S6: L fwd rock/recover, 1/2 L shuffle, R fwd, 1/2 L pivot turn, walk fwd R/L

1-2 LV rock voor; RV gewicht terug
3 LV 1/2 draai linksom, stap voor (06.00)
& RV stap naast LV
4-5 LV stap voor; RV stap voor
6 RV+LV 1/2 pivot turn linksom (12.00)
7-8 RV stap voor; LV stap voor*
***Restartpunt 3e muur.**
Optie tel 7-8: Full Turn linksom

S7: Sync. R cross rock/rec./R to R side, sync. L cross rock/rec./L to L side, R jazz box

1-2 RV rock gekruist voor LV; LV gewicht terug
& RV stap opzij
3-4 LV rock gekruist voor RV; RV gewicht terug
& LV stap opzij
5 RV stap gekruist voor LV
6 LV stap achter
7-8 RV stap opzij; LV stap voor

S8: R fwd, 1/4 L pivot turn, R cross shuffle, L side, R behind/L side/cross R over, L to L side

1 RV stap voor
2 RV+LV 1/4 pivot turn linksom (09.00)
3 RV stap gekruist voor LV
& LV stap opzij
4 RV stap gekruist voor LV
5 LV stap opzij
6 RV stap gekruist achter LV
& LV stap opzij
7 RV stap gekruist voor LV
8 LV stap opzij

S9: R rock back/recover, R kick ball cross, 1/2 L hinge turn, R ball step cross

1-2 RV rock achter; LV gewicht terug
3 RV kick voor
& RV stap achter
4 LV stap gekruist voor RV
5 RV 1/4 draai linksom, stap achter (06.00)
6 LV 1/4 draai linksom, stap opzij (03.00)
& RV stap naast LV
7 LV stap opzij
8 RV stap gekruist voor LV

S10: L side, R sailor, L behind/R side, cross L over R, turning 1/4 R step R fwd, L side rock/recover R/cross L over R

1 LV stap opzij
2 RV stap gekruist achter LV
& LV stap opzij
3 RV stap naast RV
4 LV stap gekruist achter RV
& RV stap opzij
5 LV stap gekruist voor RV
6 RV 1/4 draai rechtsom, stap voor (06.00)
7-& LV rock opzij; RV gewicht terug
8 LV stap gekruist voor RV
Begin opnieuw