

A Natural Woman (September 2017)

Choreografie : DJ Dan & Sofia

Soort dans : 2 muurs lijndans

Niveau : Improver

Tellen : 48

Intro : 3 tellen, start op zang

1-6 1/2 TURN FORWARD, COASTER CROSS

- 1 LV stap voor
- 2 RV draai 1/2 linksom stap achter [6]
- 3 LV stap naast
- 4 RV stap achter
- 5 LV stap naast
- 6 RV stap gekruist over

7-12 SIDE, CROSS ROCK, 1/4 TURN RIGHT, FULL TURN RIGHT

- 1 LV stap opzij
 - 2 RV rock gekruist over
 - 3 LV gewicht terug
 - 4 RV draai 1/4 rechtsom stap voor [9]
 - 5 LV draai 1/2 rechtsom stap achter [3]
 - 6 RV draai 1/2 rechtsom stap voor [9]
- Optie tel 5-6 LV stap voor, RV stap voor**

13-18 MAMBO ROCK, SAILOR CROSS

- 1 LV rock voor
- 2 RV gewicht terug
- 3 LV stap achter
- 4 RV zwaai gekruist achter
- 5 LV stap opzij
- 6 RV stap gekruist over

19-24 LUNGE LEFT, RECOVER, STEP BACK, CROSS, UNWIND 7/8 TURN LEFT

- 1 LV rock/duw voor op linker diagonaal
- 2 RV gewicht terug
- 3 LV stap achter
- 4 RV stap achter gekruist over
- 5-6 R&L draai 7/8 linksom in 2 tellen,
gewicht op RV [9]

Optie tel 4-5-6

RV stap opzij zwaai heupen rechts,
LV zwaai heupen links,
RV zwaai heupen rechts

All Country

Muziek : (You Make Me Feel Like)

A Natural Woman

Artiest : Lauren Alaina

Tempo : 115 BPM

Dansvideo

25-30 BEHIND-SIDE-CROSS, 1/4 TURN LEFT x 2, CROSS

- 1 LV zwaai gekruist achter
- 2 RV stap opzij
- 3 LV stap gekruist over
- 4 RV draai 1/4 linksom stap achter [6]
- 5 LV draai 1/4 linksom stap opzij [3]
- 6 RV stap gekruist over

31-36 SIDE ROCK, CROSS, ROLLING VINE

- 1 LV rock opzij
- 2 RV gewicht terug
- 3 LV stap gekruist over
- 4 RV draai 1/4 rechtsom stap voor [6]
- 5 LV draai 1/2 rechtsom stap achter [12]
- 6 RV draai 1/4 rechtsom stap opzij [3]

Optie tel 4-5-6

RV stap opzij, LV stap gekruist achter,
RV stap opzij

37-42 STEP FORWARD, KICK, COASTER STEP

- 1 LV stap voor op rechter diagonaal
- 2-3 RV schop voor in 2 tellen
- 4 RV stap achter
- 5 LV stap naast
- 6 RV stap voor [3]

43-48 ROCK FORWARD, 1/4 TURN LEFT, STEP FORWARD, PIVOT 1/2 TURN LEFT, STEP FORWARD

- 1 LV rock voor
- 2 RV gewicht terug
- 3 LV draai 1/4 linksom stap voor [12]
- 4 RV stap voor
- 5 R&L draai 1/2 linksom [6]
- 6 RV stap voor

Einde dans :

In de laatste muur dans 1 t/m 12, daarna

- 1 LV stap voor
- 2 L&R draai 1/4 rechtsom [12]
- 3 LV stap gekruist over
- 4 RV grote stap opzij
- 5-6 LV sleep naast