Nationale cursus Lijndans

vrijdag 11 maart 2022 – Deinze

1.	**Girl of mine**	**Viviane**
2.	**L'amour c'est comme le tango**	**Viviane**
3.	**Lalong Mambo**	**Wivine**
4.	**Dance Monkey**	**Wivine**
5.	**Bruno cha cha**	**Vicky**
6.	**On va s'aimer**	**Vicky**
7.	**Don't feel hate**	**Vicky**
8.	**Seniorita**	**Wivine**
9.	**Reggae**	**Viviane**
10.	**Could I have this dance**	**Viviane**

LESGEVERS

Vicky Cuypers

Viviane Van Overbeke

Wivine Laperre

okra sport
een leven lang sporten

1. GIRL OF MINE

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Lyne Camerlain
Opstelling:	LV vrij
Uitvoering:	64 tellen - 1 muur – 2 x brug van 4 tellen
Intro:	start na 3x8 tellen (zang)
Muziek:	Girl of Mine by Engelbert Humperdinck

1-2-3-4	LV zij - RV kr achter - LV zij - RV tik, naast
5-6-7-8	RV zij- LV tik, naast - LV zij- RV tik, naast
1-2-3-4	RV zij - LV kr achter - RV zij - LV tik, naast
5-6-7-8	LV zij- RV tik, naast - RV zij - LV tik, naast
1-2-3-4	LV stap voor, rust - RV voor - LV voor
5-6-7-8	RV stap voor, rust - LV rock, voor - RV terug
1-2-3-4	LV stap rugw, rust - RV rugw - LV rugw
5-6-7-8	RV stap rugw, rust - LV rock rugw- RV terug
1-2-3-4	LV voor - RV 1/4de Lom(9u) - LV kr achter - RV zij
5-6-7-8	LV kr over - RV zij - LV dr 1/4de Lom(6u)- RV sluit
1-2-3-4	LV voor- RV 1/4de Lom(3u)- LV kr achter- RV zij
5-6-7-8	LV kr over - RV zij - LV dr 1/4 Lom (12u) - RV sluit
1-2-3-4	LV dia voor - RV tik, naast- RV terug - LV sluit, naast
5-6-7-8	RV dia voor - LV tik, naast- LV terug - RV sluit, naast
1-2-3-4	LV voor - RV tik naast – RV zij – LV sluit
5-6-7-8	RV achter - LV tik naast – LV zij – RV sluit

Einde muur, 1 en 3 (12u) – brugje 4 tellen
LV rock, voor-terug - LV rock, achter-terug

2. L’AMOUR C’EST COMME LE TANGO

Niveau:	Beginner+
Choreografie:	Daniel Vadeboncoeur
Opstelling:	LV vrij
Uitvoering:	A- B - 64 Tellen - 2 muren - no tag - no restart
Intro:	start op zang, C'est …
Muziek:	L'amour c'est comme le tango - Frédéric François

A

1-2-3-4	LV stap voor - rust - RV stap, voor - rust
5-6-7-8	LV horten 4 voorw (voor-sluit-achter-sluit)
1-2-3-4	LV voor- RV flick(rugw) - RV neer- LV flick(voor)
5-6-7-8	LV voor- RV naast + dr 1/4de Lom (9u) - LV achter-RV flick(voor)
1-2-3-4	RV stap, LV kruis, RV stap - rust
5-6-7-8	LV stap, RV kruis, LV stap - rust
1-2-3-4	RV stap-rust - LV stap dr 1/2de Lom
5-6-7-8	RV stap, voor - LV 1/4de dr Rom - RV sluit – rust

Herhaal A32

B

1-2-3-4	LV zij-rust - RV kr over - LV zij
5-6-7-8	RV kr achter- LV zwaai, kr achter - RV zij
1&2-3-4	LV kr over, RV zij, LV zij - RV kr over - LV zij
5-6-7-8	RV zij-rust - LV kr over - RV terug(steun)
1-2-3-4	LV zij-rust - RV kr over - LV 1/4de dr Lom, rugw (9u)
5-6-7-8	RV stap rugw - LV sleep, naast - LV zij - RV sluit
1-2-3-4	LV stap, voor - rust - RV stap, voor - rust
5-6	LV stap, voor en dr 1/4de Lom, RV (groot) zijw (6u)
7-8	LV trek bij - rust

Herhaal B 32 tellen

3. LALONG MAMBO

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Simon Prats & Wivine Laperre
Opstelling:	RV vrij
Soort dans:	Mambo – 4 muren – 32 tellen
Intro:	2x8 tellen
Muziek:	Inner Circle - Sweat

1–4	Mambo voor R en mambo rugwaarts L
5–8	Mambo R zij –mambo R kruis voor over – mambo R zij – tik R voor over L
9-12	Vierkant met R voor en rust Vierkant met L rugwaarts en rust
13–16	R mambo rugw – sluit met rechts en 1/4de dr L met hitch linkerbeen L mambo rugw – sluit en rust met verplaatsing gewicht
17–20	R mambo zij – L mambo zij
21–24	R zij bij zij tik - L zij bij zij tik
25-28	R lockstep voor - L 1/2de spotdraai rechtsom- stap L voor
29–32	R lockstep voor – L 1/2de spotdraai rechtsom - stap L voor

4. DANCE MONKEY

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Alison Johnstone
Opstelling:	RV vrij
Soort dans:	4 muren – 32 tellen
Intro:	2x8 tellen
Muziek:	Dance Monkey - Tones and I

1–4	Chassée R diagonaal R voor (handen maken luchtbeweging)
	Chassée L diagonaal L voor (handen maken luchtbeweging)
5-8	R voor met 1/2de draai L - stap R voor – stap L voor
9–12	R mambo zij – L mambo zij
13-16	Jazz box met R en 1/4de draai R op 2de tel
17–20	1/2de rechtsdraaiende cirkel - R voor & L bij – R voor & L bij – R voor & L bij – R voor
21–24	L rock voor – L rock rugwaarts – L rock voor – L rugwaarts
25–28	stap R rugwaarts – stap L rugwaarts en horten drie met R rugwaarts
29–32	L cuca voor - cuca zij – stap kruis achter R - R zij – L kruis over R

5. BRUNO CHA CHA

Niveau:	Gevorderd
Choreografie:	Vicky Cuypers (OKRA Limburg)
Opstelling:	Los, R voet vrij (2 muren)
Uitvoering:	Choreo + brug / choreo + brug / choreo / choreo met restart / choreo + brug
Intro:	2x8 tellen
Muziek:	We don't talk about Bruno – Carolina Gaitán (Encanto)

123&4	RV stap diagonaal, kruis LV achter, lockstep RV diagonaal naar R
56	Schommel LV over RV, gewicht terug op RV + 1/4de Lom
7&8&	LV zijw, sluit RV bij, LV zijw, sluit RV bij
123	LV zijw, schommel RV over LV, gewicht terug op LV
4&5	RV lockstep aw
6&7	LV lockstep aw
8&1	Wisselpas + 1/2de Rom
23	Schommel LV voorw, gewicht terug op RV
456	½ Lom + LV voorw, 1/4de Lom + RV zijw, gewicht terug op LV
7&8	RV kruis achter, LV zijw, RV kruis voor
123&4	Cucaracha LV: LV zijw, gewicht terug op R, triple step ter plaatse (L-R-L)
567&8	Cucarache RV: RV zijw, gewicht terug op L, triple step ter plaatse (R-L-R)
1234	LV stap voorw, tip RV zijw, schommel RV voorw, gewicht terug op LV
5&6	Horten aw: RV stap achter, LV sluit bij, RV stap voorw
78	Stap LV voorw, tip RV zijw
	Cross shuffle
1&234	RV kruis over LV, stap LV zijw, kruis RV over, stap LV zijw, gewicht terug op RV
5&678	LV kruis over RV, stap RV zijw, kruis LV over, stap RV zijw, gewicht terug op LV
12	Stap RV voorw, tip LV zijw
34&56	Stap LV voorw, kruis RV achter LV, stap LV voorw, kruis RV achter LV, stap LV voorw
78	Schommel RV over LV, gewicht terug op RV + rondé RV
	(Restart in 4e choreo)

1&23	Kruis RV achter LV, LV zijw, kruis RV over, tip LV zijw	**Brug** = Herhaling laatste 8 tellen choreo
4&56	Kruis LV achter RV, RV zijw, kruis LV over, tip RV zijw	
78	Schouder rol R, schouder rol L (Heer --> Hoofdbeweging: kijk R, kijk voor)	

Hulptekst

Stap, kruis, lockstep
Over, terug, kwart-sluit-zij-sluit
Zij, over, terug, lockstep achter
Lockstep achter, wisselpas draai half
Voor, terug, draai, zij, terug
Achter-zij-voor
Cuca, L-R-L, cuca, R-L-R

Stap, tip zij, voor, terug
Achter-bij-voor
Stap, tip zij
Over-en-over, duw zij, terug
Over-en-over, duw zij, terug
Kruis over, tip zij
Stap voor, lock-stap-lock, stap
Over, terug
Achter-zij-over, tip zij
Achter-zij-over, tip zij
Schouder, schouder (kijk, kijk)

6. ON VA S'AIMER

Niveau:	Medium
Choreografie:	Barbel Cuppens (OKRA Limburg)
Opstelling:	Los, RV vrij (4 muren)
Uitvoering:	4x choreo – brug – choreo tot einde muziek
Intro:	4x8 tellen
Muziek:	On va s'aimer - Gilbert Montagné

12	RV stap voor, gewicht terug op LV
3&4	Horten aw: RV stap rugw, sluit LV bij, stap RV vw
56	LV stap voor, gewicht terug op RV
7&8	1/4de dr Lom + zij bij zij
1234	1/4de Lom + loop naar voor: R-L-R-hef L knie + 1/2de Rom
5678	Loop naar voor: L-R-L-hef R knie + 1/4de Lom
1234	Loop naar voor: R-L-R-hef L knie
5678	Stap LV voor, tik RV bij, stap RV achter, tik LV bij
1234	Stap LV zij, tik RV bij, stap RV zij, tik LV bij
5678	Volledige draai Lom + tik bij: L-R-L-tik RV bij

Brug

12 tellen 6x zij tik (R-L-R-L-R-L)

(Brug komt na 4 x de dans op de 1ste muur)

Hulptekst

Voor-terug, achter-bij-voor
Voor-terug, zij-bij-zij
Loop 2, 3, hef
Loop 2, 3, hef
Loop 2, 3 hef
Voor tik, terug tik
Zij tik, zij tik
Draai 2, 3, tik

7. DON'T FEEL HATE

Niveau:	Medium
Choreografie:	Vicky Cuypers (OKRA Limburg)
Opstelling:	Los, R voet vrij (1 muur)
Uitvoering:	4x choreo - 2 tellen rust - choreo tot einde muziek
Muziek :	I don't feel hate - Jendrik

12&	Tip RV zijw, rust + klap, sluit RV bij
34&	Tip LV zijw, rust + klap, sluit LV bij
5678	Stap Rv voorw, stap LV voorw, tip RV voorw, tip RV rugw

Wisselpas cross:

1&2&	Kruis RV over, stap LV zijw, kruis RV over, stap LV zijw
34	Schommel RV over LV, gewicht terug op RV
56	Stap RV zijw, sluit LV bij
&7&8	Klap, klap, hielen open, hielen sluit

Charleston step:

1&2&	Stap RV voorw, hef LV zijw met gebogen knie (richting vw), tip LV voorw, hef LV zijw met gebogen knie (richting aw)
3&4	Plaats LV rugw neer, hef RV zijw met gebogen knie (richting aw), tip RV rugw
5678	Stap RV zijw (open), stap LV zijw (open), hitch RV (hef R hiel gekruist), stap RV zijw
1234	Kruis LV achter, stap RV zijw, schommel LV over RV, gewicht terug op RV
567	Grote stap LV zijw, sleep RV bij, sluit RV bij
&8	Hielen open, hielen sluit

Hulptekst

Tip, klap
En, tip, klap
En, gaan, gaan
Tip voor, tip achter
Over en over en schommel terug
Zij, sluit, klap-klap, open-toe

Stap en tip
En stap en tip
Open, open, hef, stap zij
Kruis, zij, schommel, terug
Zij, en, sluit
open, toe

8. SENIORITA

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Wivine Laperre
Opstelling:	RV vrij
Soort dans:	chachacha – 2 muren – 64 tellen
Intro:	4x8 tellen
Muziek:	Seniorita - Cleymans & Van Geel

1–4	R over L & terug – chachacha R
5–8	L over R & terug – chachacha L
9–12	R over L met volledige spotdraai L – chachacha R
13-16	1/4de dr L en L schuin rugwaarts & terug – chachacha op de danslijn L
17–20	1/4de dr R en R schuin rugwaarts & terug – chachacha op de danslijn R
21–24	L over R & terug – chachacha L
25–28	R over L & terug –chachacha R
29–32	L over R met volledige spotdraai R – chachacha L
33–36	¼ dr R en R schuin rugwaarts & terug – chachacha op de danslijn R
37-40	¼ dr L en L schuin rugwaarts & terug – chachacha op de danslijn L
41–44	R rugwaarts & terug – lockstep voorwaarts
45-48	L voor met ½ spotdraai R – lockstep voorwaarts
49 – 52	Vierkant met R naar voor (zij - sluit – chachacha voor)
53 – 56	Vierkant met L rugwaarts (zij – sluit – chachacha rugwaarts)
57 – 60	stap R zij en wieg, wieg op L – stamp R – kick L
61 – 64	L tik zij – tik bij – chachacha L

Na 3x de figuren: restart na tel 8

9. REGGAE

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Andrico Yusran
Opstelling:	RV vrij
Intro:	Start na 4x8 tellen
Uitvoering:	32 tellen – 1 restart
Muziek:	I'll always Remember Us This Way- Beto Madeira

1-2-3&4	RV hak, voor - RV teen naast- RV wisselpas zijw
5-6-7&8	LV hak, voor - LV teen naast - LV wisselpas zijw
1&2&3&4	RV voor, terug, achter, terug, voor, terug, achter
5&6&7&8	LV achter, terug, voor, terug, achter, terug, voor*
1-2-3-4	RV voor - LV tip zij - LV voor- RV tip zij
5&6-7&8	RV wisselpas voor - LV stap-dr 1/4de Rom(3u) - LV kruisover
1&2&3&4	RV zij, LV tik bij - LV zij - RV tik bij - RV wisselpas zijw
5&6&7&8	LV zij, RV tik bij - RV zij - LV tik bij - LV wisselpas zijw

Muur1 32T - muur 2 (3u) na 16* tellen rest.

10. COULD I HAVE THIS DANCE

Niveau:	Beginner
Choreograaf:	Lyne Camerlain
Opstelling:	LV vrij
Uitvoering:	48 tellen - 1 muur - 2 x brugje - slot
Intro:	Start na 12 tellen
Muziek:	Could I have this dance - Ann Murray

1-2-3 4-5-6	LV kr over - RV zij - LV zij - RV kr over - LV zij - RV zij
1-2-3 4-5-6	LV kr over - RV zij - LV zij - RV voor – dr 1/2de Lom- RV zij(6u) herhaal de 12 eerste tellen 6u
1-2-3-4-5-6	LV voor – RV stap – LV stap - RV voor -LV stap - RV stap
1-2-3-4-5-6	LV rugw - RV stap -LV stap - RV rugw – LV stap – RV stap
1-2-3-4-5-6	LV zijw(groot) RV sleep bij - RV zijw(groot) - LV sleep bij
1-2-3-4-5-6	LV zij-fullturn (L,R,L) - RV zijw -stap, stap (ter plaatse)

Brugje 3 tellen LV tip voor, tip zij, tip naast

Slot: herhaal de laatste 12 tellen + LV zij end

48T-48T-3T-48T-48T-3T-48T-48t-slot