okra sport
een leven lang sporten

Nationale cursus Lijndans

vrijdag 11 oktober 2019 – Deinze

1.	C'est La Vie	Monique
2.	Angeline	Monique
3.	La Carratera	Viviane
4.	My dream	Viviane
5.	Calma Y Lento	Monique
6.	When you smile	Monique
7.	It's all about the 3 steps	Vicky
8.	Andalouse	Vicky
9.	I'm Knockin	Suzanna
10.	Weddingbells	Suzanna
11.	Boogie Jive	Vicky
12.	Obsession	Vicky
13.	Night Tango	Viviane
14.	Mother of mine	Viviane

Vicky Cuypers
Monique De Bels
Viviane Van Overbeke
Suzanna Van Ranst

lekker actief
okra sport

1. C'EST LA VIE

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Hantos DJ
Soort dans:	32 tellen – 2 muren
Info: Brug:	Jazz Box begin van de 6de muur 6u
Muziek:	C'est la vie - Zoë

S1 Charleston

1 - 2	RV tip voor - RV stap achter
3 - 4	LV tip achter - LV stap voor
5 - 6	RV tip voor - RV stap achter
7 - 8	LV tip achter - LV stap voor

S2 RV vine met tip - (rolling) LV vine met tip

1 - 4	RV stap opzij – LV achter – RV opzij – LV tip naast Rv
5 - 8	LV stap opzij – RV achter - LV opzij - RV tip naast LV (of volledige draai LO)

S3 Stap achter & terug - Diagonaal voor

1 - 4	RV stap achter – LV stap achter - RV stap achter - LV tip naast
5 - 8	LV stap diag voor – RV tip naast - RV stap diag voor - LV tip naast

S4 Diagonaal terug – Wisselpas voor -stap ½ dr Lo

1 – 4	LV stap diag achter - RV tip naast - RV stap diag achter - LV tip naast
5&6 - 8	LV wisselpas voor – RV stap voor ½ dr LO gewicht op LV

<u>Brug begin van de 6de muur (6 u)</u>

1 - 4	RV kruis over LV - LV stap achter - RV stap opzij – LV stap naast

2. ANGELINE

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Laura Sway en Rob Fowler
Soort dans:	64 tellen – 4 muren
Info:	Intro: 32 tellen – tempo: 94 bpm
Brug:	8 tellen, komt na de 2de, 4de en 6de muur
Muziek:	Angelina - Michael English

S1: R side touch, L side touch,
Rock R side recover, cross.hold.
1 RV stap opzij
2 LV tik teen naast RV
3 LV stap opzij
4 RV tik teen naast LV
5 RV rock opzij
6 LV gewicht terug
7 RV stap gekruist voor LV
8 Rust

S2: Left side strut, Right cross strut,
Step 1/4 turn Step Left, hold.
1 LV stap op teen opzij
2 LV zet hak neer
3 RV stap op teen gekruist voor LV
4 RV zet hak neer
5 LV stap voor
6 RV+LV 1/4 pivot turn rechtsom (03.00)
7 LV stap voor
8 Rust

S3: R Step lock step, Brush,
L step lock step, Brush.
1 RV stap voor
2 LV lock achter RV
3 RV stap voor
4 LV brush
5 LV stap voor
6 RV lock achter LV
7 LV stap voor
8 RV brush

S4: R mambo forward, hold,
Left coaster, Step, hold.
1 RV rock voor
2 LV gewicht terug
3 RV stap naast LV
4 Rust
5 LV stap achter
6 RV stap naast LV
7 LV stap voor
8 Rust

S5: walking 3/4 turn R,
stepping R hold, L hold, walk RLR Hold.
1 RV 1/2 draai rechtsom, stap voor (09.00)
2 Rust
3 LV 1/4 draai rechtsom, stap voor (12.00)
4 Rust
5 RV stap voor
6 LV stap voor
7 RV stap voor
8 Rust

S6: L Step forward touch,
R step back touch, L coaster step, hold.
1 LV stap diagonaal links voor
2 RV tik teen naast LV en klap
3 RV stap diagonaal rechts achter
4 LV tik teen naast RV en klap
5 LV stap achter
6 RV stap naast LV
7 LV stap voor
8 Rust

S7: R step forward touch,
L step back touch, R coaster step, hold.
1 RV stap diagonaal rechts voor
2 LV tik teen naast RV en klap
3 LV stap diagonaal links achter
4 RV tik teen naast LV en klap
5 RV stap achter
6 LV stap naast RV
7 RV stap voor
8 Rust

S8: L mambo 1/2 turn, step 1/4 turn, touch R.
1 LV rock voor
2 RV gewicht terug
3 LV 1/2 draai rechtsom, stap voor (06.00)
4 Rust
5 RV stap voor
6 RV+LV 1/4 pivot turn linksom (03.00)
7 RV tik teen naast LV
8 Rust

Begin opnieuw

Bridge 8 counts:
Komt na de 2e, 4e en 6e muur.

1 RV+LV draai hakken rechts
2 Rust
3 RV+LV draai hakken links
4 Rust
5 RV+LV draai hakken rechts
6 RV+LV draai hakken links
7 RV+LV draai hakken rechts
8 RV+LV draai hakken links

3. LA CARRATERA

Niveau:	Beginner+
Choreografie:	Paola en Nicola
Soort dans:	1 muur – 5 figuren van 16 tellen
Info:	AA-BB-C-DD-EE-brug - A-BBB-C-DD-EE-brug-DD-EE
Muziek:	La Carratera - Prince Royce

A	Diagonaal voorwaarts
1-2-3-4-5-6-7-8	RV zij-bij-zij-tik naast - LV zij-bij-zij-tik naast
1-2-3-4-5-6-7-8	Terplaatse RV zij-tik bij – LV zij-tik bij – RV zij tik bij – LV zij tik bij
	Diagonaal rugwaarts
1-2-3-4-5-6-7-8.	RV zij-bij-zij-tik naast - zij-bij-zij-tik naast
1-2-3-4-5-6-7-8	Ter plaatse RV zij-tik bij – LV zij-tik bij – RV zij tik-bij – LV zij tik bij
B	
1-2-3-4-5-6-7-8	RV zij-bij-zij-tik naast - zij-bij-zij-tik naast
1-2-3-4-5-6-7-8	RV full-turn naar rechts - tik zij - LV full-turn naar links -tik zij (clap hands)
C	Terplaatse
1-2-3-4-5-6-7-8.	RV dr 1/4 L om(9u) in 3 T - tik naast - LV dr.1/2 om(3u) in 3T - tik naast
1-2-3-4-5-6-7-8	RV dr 1/2 L om(9u) in 3 T tik naast - LV dr 1/4 R om(12u) in 3T tik naast
D	
1-2-3-4-5-6-7-8	RV tip uit - tik naast - tip uit - dr 1/4 L, hitch R knie (9u) RV 3 stappen rugw. dr 1/4 R - LV tik naast (12u)
1-2-3-4-5-6-7-8	LV tip uit - tik naast - tip uit - dr 1/4 R om, hitch L knie(3u) LV 3 stappen rugw. - dr 1/4 L - RV tik naast (12u)

E	Traag	Snel
1-2-3-4-5-6-7-8	RV voor - LV voor	RV voor, LV voor, RV voor, rust
1-2-3-4-5-6-7-8	RV achter - LV achter	RV achter, LV achter, RV achter, LV achter

Eerste brug: 4 T ter plaatse stappen (R,L,R,L)

Tweede brug: 32 tellen
1-2-3-4-5-6-7-8 RV zij-bij-zij-tik - LV zij-bij-zij-1/4dr L om -tik (9u), herhaal 4x

4. MY DREAM

Niveau:	Beginner
Choreografie:	onbekend – voorgesteld door Viviane Van Overbeke
Soort dans:	32 tellen – 4 muren
Info:	na 8 tellen start met LV
Muziek:	I Came to Love You – Alexander Ryback

Start na 8 tellen met L voet

1-2-3-4	LV rock over - RV terug - LV rock zij - RV terug
5-6-7-8	LV kruisover - RV steun zijwaarts – LV steun zijwaarts - RV kruisover
1-2-3-4	LV zijwaarts - Rv 1/4dr R om (3u) - LV rock voor - RV steun rugw
5-6-7-8	LV rock achter - RV steun voor - LV stap voor - RV kruisachter LV
1-2-3-4	LV stap voor - RV stuff - RV stap voor - LV kruisachter RV
5-6-7-8	RV stap voor - LV stuff - LV rock voor - RV steun rugw
1-2-3-4	LV stap rugw - RV tip zij - RV rugw - LV tip zij
5-6-7-8	LV stap rugw - RV sluit - LV stap voor - RV stap voor

5. CALMA Y LENTO

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Gregory Danvoie (Juni 2019)
Soort dans:	32 tellen – 4 muren
Muziek:	Calma – Pedro Capo, Farruko

S1 – Side, Together, Side, Together X2

1-2	RV stap opzij, LV stap naast RV
3-4	RV stap opzij, LV tik naast RV
5-6	LV stap opzij, RV stap naast LV
7-8	LV stap opzij, RV tik naast LV

S2 – K Step

1-2	RV stap diagonaal voor, LV tik naast RV
3-4	LV stap diagonaal achter, RV tik naast LV
5-6	RV stap diagonaal achter, LV tik naast RV
7-8	LV stap diagonaal voor, RV tik naast LV

S3 – Jazzbox with 1/8 turn X2

1-2-3-4	RV jazz box met 1/8 dr RO
5-6-7-8	RV jazz box met 1/8 dr RO

S4 – Step fwd X3, kick; step back X3, touch

1-2-3-4	RV stap voor, LV stap voor, RV stap voor, LV kick voor
5-6-7-8	LV stap achter, RV stap achter, LV stap achter, RV tik naast LV

6. WHEN YOU SMILE

Niveau:	Beginner
Choreografie:	José Miguel Belloque Vane (NL) en Roy Verdonk (NL) September 2019
Soort dans:	4 muren – 32 tellen
Info:	Brug na muur 9 (09.00)
Intro:	32 tellen
Muziek:	When You Smile – Rune Rudberg

S1 - Step/Touch 2X, Step/Together, Step Flick

1-2	RV stap diagonaal voor, LV tik naast RV
3-4	LV stap diagonaal achter, RV tik naast LV
5-6	RV stap diagonaal achter, LV stap naast RV
7-8	RV stap diagonaal achter, LV flick achter RV

S2 - 1/8 Turn R, Side L, Touch Together R, 1/8 Turn R, Side R, Touch Together L, Vine With 1/4 Turn L, Scuff R

1-2	LV zet neer met 1/8 dr RO, RV tik naast LV (01.30)
3-4	RV zet neer met 1/8 dr RO, LV tik naast RV (03.00)
5-6	LV zet neer, Rv kruis achter LV
7-8	LV stap voor met ¼ dr LO, RV veeg voor (12.00)

S3 - Rock Forward R/Recover L, Back R, Hold, Back L, Together R, Forward L, Hold

1-2	RV rock voor, LV gewicht terug R
3-4	RV stap achter, Rust
5-6	LV stap achter, RV sluit bij LV
7-8	LV stap voor, Rust

S4 - Heel/Toe Struts Forward (R,L) With 1/4 Turn L, Jazz Box

1-2	RV stap met hiel voor, RV zet teen neer
3-4	LV ¼ dr LO stap met hiel voor, LV zet teen neer (09.00)
5-6	RV kruis over LV, LV stap achter
7-8	RV stap opzij, LV stap voor

TAG - The tag will occur after wall 9, facing 09.00 o'clock
Hip Bump R, Hold, Hip Bump L, Hold, Hip Bumps R, L, R, L

1-2-3-4	Heup rechts – rust, heup links – rust
5-6-7-8	Heup rechts – links – rechts - links

7. IT'S ALL ABOUT THE 3 STEPS

Niveau:	Medium
Choreografie:	José Miguel Belloque Vane & Roy Verddonk
Soort dans:	2 muren
Info:	opstelling: los, R vrij
Intro:	4x8
Uitvoering:	1 restart op 4de muur
Muziek:	3 Steps - Loni Gamble (Feat. Tyrielle and Broken English)

1-2-3-4	3 stappen vw (R-L-R), plaats L hak vw
5-6-7-8	3 stappen aw (L-R-L), tik Rv bij
1-2-3-4	wieg R, wieg L, wieg R, L knie lift
5-6-7-8	wieg L, wieg R, wieg L, R knie lift
Herhaal	
1-2	stap R zijw, tik L voet bij
3-4-5-6	3 stap draai L-om + tik bij
7-8	slide zijw naar R + tik Lv bij
1&2	LV Kick ball change
3-4-5-6	schommel LV vw en terug, schommel LV aw en terug
7-8	
1-2-3-4	3 stappen vw (L-R-L), plaats R hak vw
5-6-7-8	3 stappen aw (R-L-R), tik Rv bij
1-2-3-4	Diagonaal vw: stap tik LV, stap tik RV
5-6-7-8	Diagonaal aw: stap tik LV, stap tik RV
1-2-3-4	LV vine naar L + veeg en ½ draai L-om
5-6-7-8	RV vine naar R + tik
1-2-3-4	LV vine naar L + veeg en ½ draai L-om
5-6-7-8	RV vine naar R + tik
1-2-3-4	Tip LV zijw, sluit bij + ¼ dr L-om, tip Rv zijw, sluit
5-6-7-8	Tip LV zijw, sluit bij + ¼ dr L-om, tip Rv zijw, sluit
1-2-3-4	L hak vw en sluit, R hak vw en sluit
5-6-7-8	Stap LV vw, in 3 bounce ½ dr R-om

Hulptekst

Voor 2-3 hak
Achter 2-3 tik
Wieg, wieg, wieg, knie
Wieg, wieg, wieg, knie
Herhaal

Stap tik
Draai, 2-3 tik
Zij-ij, tik

Kick ball change
Voor, terug
Achter, terug
Stap, draai om
Voor 2-3 hak
Achter 2-3 tik
voor, tik – voor, tik
terug, tik – terug, tik

Zij achter zij draai-om
Zij achter zij tik
Zij achter zij draai-om
Zij achter zij tik
Tip zij, kwart sluit
Tip zij, sluit
Tip zij, kwart sluit
Tip zij, sluit
Hak, sluit, hak, sluit
Stap, draai-draai-draai

8. ANDALOUSE

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Fabien Regoli
Soort dans:	4 muren
Info:	Opstelling: los, R vrij
Intro:	4x8
Uitvoering:	choreo tot einde muziek
Muziek:	Andalouse – Kendji Girac

1-2-3&4	RV zij, sluit LV bij, wisselpas vw
5-6-7&8	LV zij, sluit RV bij, wisselpas vw
1-2-3&4	RV stap vw, ¼ dr L-om, kruis Rv achter L, LV zijw, Rv kruis over LV
5-6-7&8	LV schommel zijw, gewicht terug op RV, kruis LV achter R, RV zijw, LV kruis over Rv
1-2-3&4	schommel RV vw, gewicht terug op LV, RV wisselpas aw
5-6-7&8	schommel LV aw, gewicht terug op RV, LV wisselpas vw
1&23&4	Mambo RV vw, mambo LV aw
5&67&8	cuca R zijw, cuca L zijw

Start in muzikale zin, maar naar het einde toe niet meer.

Hulptekst

Zij, bij – wisselpas
Zij, bij – wisselpas
Stap, kwart – achter, zij, over
Zij, terug – achter, zij, over
Voor, terug – wisselpas
Achter, terug – wisselpas
Voor en sluit
Achter en sluit
Zij en sluit
Zij en sluit

9. I'M KNOCKIN

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Suzanna Van Ranst
Soort dans:	4 muren – 24 tellen
Info:	Start op zang: 2x8 tellen
Opstelling:	RV vrij
Muziek:	Shaky – I'm Knockin - track 3

1-2	RV voor – LV tik bij
1-3	LV zij – RV sluit
1-4	LV achter – RV tik bij
1-5	RV zij – LV sluit
1en2	RV rock rechts – steun op LV – RV over LV
3en4	LV rock links – steun op RV – LV over RV
1-2	RV stap achter – LV kick
3-4	LV stap achter – RV kick
5-6	RV stap achter – LV kick
7-8	LV stap achter – RV kick
1en2	RV achter bij voor (horten)
3en4	LV lockstep (stap kruisstap) – ¼ rechtsom

10. WEDDINGBELLS

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Suzanna Van Ranst
Soort dans:	4 muren – 32 tellen
Info:	Intro 2x8 tellen – RV vrij
Muziek:	Brown Girl in de Ring

1-2	Sambapas stap voor (wisselpas)
3-4	Sambapas stap voor (wisselpas)
5-6	Sambapas stap voor (wisselpas)
7-8	Sambapas stap voor (wisselpas)
1	Stap achter
2	Stap achter
3	Stap achter
4	Stap achter
1-2	Wisk naar rechts
3-4	Wisk naar links
1-2	RV botafogo
3-4	LV botafogo
5-6	RV botafogo
7-8	LV botafogo
1-2	RV schommel over – steun terug op LV
3-4-5-6	RV stap achter – draai ¾ rechtsom (in 4 tellen)
7-8	RV schommel – achter – steun terug op LV

11. BOOGIE JIVE

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Eun Hee Yoon
Soort dans:	4 muren
Info:	Opstelling: los, R vrij
Intro:	2x8
Uitvoering:	3de muur restart, na 6de muur break
Muziek:	A volte la notte – Castellina Pasi

1&23&4	RV wisselpas vw, LV wisselpas vw + ½ dr R-om
56-7-8	Rock RV achter, voor, achter, voor
1-8	Herhaal
1&2-3&4	Triple stap RV, triple step LV
5-6-7-8	Schommel RV over LV en terug, schommel RV zijw en terug
1-2-3-4	RV boxstep + ¼ R-om
5-6-7-8	Schommel RV voor en terug, achter en terug
1&2-3-4	RV wisselpas vw, LV stap + ½ dr R-om
5&6-7-8	LV wisselpas vw, RV stap + ½ dr-L-om
1-2	Stap RV vw (Knie buitenw draaien), rust
3-4	Stap LV vw (knie buitenw draaien), rust
5-6-7-8	Twist vw: R-L-R-L

3de muur = restart
Einde 6de muur = 16 tellen

1-16	R arm opw, L arm opw, R arm kruis over buik, L arm kruis over buik R arm op bil, L arm op bil, heup draai

Hulptekst

Wisselpas, wisselpas	Box step, kwart, draai
Achter, voor, achter, voor	Voor, terug, achter, terug
Wisselpas, wisselpas	Wisselpas, stap draai
Achter, voor, achter, voor	Wisselpas, stap draai
Triple step, triple step	Stap, rust, stap, rust
Over, terug, zij, terug	Twist 2-3-4

12. OBSESSION

Niveau:	Medium
Choreograaf:	Marleen Keuren (OKRA Limburg)
Soort dans:	1 muur
Info:	Opstelling: los, R vrij
Intro:	Na gitaar jingle
Uitvoering:	A A+restart A A A+restart A A+restart A A+restart A A
Muziek:	Obsession - Aventura

Figuur A

1-4	RV zij-sluit-zij-tik
5-8	LV zij-sluit-zij-tik
1-4	RV zij-kruis over-zij-tik
5-8	LV zij-kruis over-zij-tik
1-4	3 stap draai R-om + tik
5-8	3 stap draai L-om + tik
1-4	3 stap aw + tik
5-8	3 stap vw + tik
1-4	stap RV vw, draai ½ L-om, stap vw + tik
5-8	stap LV vw, draai ½ R-om, stap vw + tik
1-4	cuca zijw + sluit, rust
5-8	cuca zijw + sluit, rust
1-4	Kruis RV achter LV, terug, zij, rust
5-8	Kruis LV achter RV, terug, zij, rust
1-4	Zij, sluit, voor, tik
5-8	Zij, sluit, achter, tik

Regelmatig een restart!!!

Hulptekst:

Zij bij zij tik	Stap, draai, stap, tik
Zij bij zij tik	Stap, draai, stap, tik
Zij over zij tik	Duw zijw, terug, sluit, rust
Zij over zij tik	Duw zijw, terug, sluit, rust
Draai 2-3 tik	Achter, terug, zij, rust
Draai 2-3 tik	Achter, terug, zij, rust
Achter 2-3 tik	Zij, sluit, voor, tik
Voor 2-3 tik	Zij, sluit, achter, tik

13. NIGHT TANGO

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Andrico Yusram en Yuda Alfatar
Soort dans:	32 tellen – 4 muren
Info:	start na 32 tellen met LV
Muziek:	Night Tango - Mad Manoush

RUMBA BOX (12u)

1-2-3-4	LV zij – RV sluit - LV voor – rust
5-6-7-8	RV zij - LV sluit – RV achter – rust
1-2-3-4	LV achter – RV flick voor - RV stap voor – LV flick achter
5-6-7-8	LV stap rugw – RV flick voor – RV stap voor - LV sluit naast RV
1-2-3-4	RV stap zijw – LV sleep bij zonder steun - LV stamp – RV stamp
5-6-7-8	LV stap zijw - RV sleep bij zonder steun - RV stamp – LV stamp
1-2-3-4	RV stap voor – LV tip zijw – LV stap voor – RV ¼ dr Lom met zwaai (9u)
5-6-7-8	RV stap voor – LV voor - RV stap voor – LV stampje zonder steun

14. MOTHER OF MINE

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Kyung Hee Lee
Soort dans:	4 muren – 24 tellen – trage wals
Info:	start na 4x3 tellen met LV
Muziek:	Mother of Mine – Haley Westenra

1-2-3-4-5-6	LV wankel - RV wankel (LV over - RV zij – steun LV zij - RV over – LV zij – steun RV zij)
1-2-3-4-5-6	LV wankel ¼ L om - RV sliert naar links (LV over – zij ¼ Lom - steun LV zij - RV over – LV zij -RV kruisachter)
1-2-3 -4-5-6	Trek bij - full turn Rom (LV zij – RV trek bij zonder steun – RV ¼ - LV ¼ - RV ½ Rom)
1-2-3 -4-5-6	LV dia/voor – RV knie up en kick voor - RV achter – LV zij – RV steun naast