okra sport
een leven lang sporten

Nationale cursus Lijndans

vrijdag 12 oktober 2018 – Deinze

1.	**Beautiful Sunday**	**Monique**
2.	**Cuba Libre**	**Monique**
3.	**Sweet, sweet, smile**	**Viviane**
4.	**My mother, my teacher, my friend**	**Viviane**
5.	**Vogelvrij**	**Suzanna**
6.	**Crazy dreams**	**Vicky**
7.	**Balla**	**Vicky**
8.	**Another Saturday night**	**Monique**
9.	**Friday**	**Monique**
10.	**Liefste**	**Vicky**
11.	**Ich sterbe**	**Vicky**
12.	**La Cintura**	**Viviane**
13.	**Take me home**	**Viviane**

Vicky Cuypers
Monique De Bels
Viviane Van Overbeke
Suzanna Van Ranst

lekker actief
okra sport

1. BEAUTIFUL SUNDAY

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Tina Chen Sue-Huei
Soort dans:	4 muren – 32 tellen
Info:	Intro start bij zang
Muziek:	Beautiful Sunday by Daniel Boon

R Chasse, Rock Recover, L Chasse, Rock Recover

1&2	Rv wisselpas RLR
3-4	Lv rock achter, gewicht terug op Rv
5&6	Lv wisselpas LRL
7-8	Rv rock achter, gewicht terug op Lv

Rock Recover, ¼ R, R Chasse, ½ R, L Chasse, Rock Recover

1-2	Rv rock voor, gewicht terug op Lv
3&4	Rv wisselpas ¼ dr RO, RLR (3.00)
5&5	Lv wisselpas ½ dr RO, LRL (9.00)
7-8	Rv rock achter , gewicht terug op Lv

Kick Kick & Coaster*2

1-2	Rv kick voor , kick zij
3&4	Rv Coaster step RLR
5-6	Lv kick voor , kick zij
7&8	Lv Coaster step LRL

¼ R Jazz Box*2

1-4	Rv kruis over Lv, Lv stap achter, Rv ¼ dr RO stap opzij, Lv stap voor (12.00)
5-8	Rv kruis over Lv, Lv stap achter, Rv ¼ dr RO stap opzij, Lv stap voor (3.00)

2. CUBA LIBRE

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Ria Vos
Soort dans:	Four wall line dance - 32 tellen
Info:	Intro 16 tellen
Muziek:	"Cuba Libre" Moncho, Single

SIDE ROCK-FWD, SIDE ROCK-FWD, SHUFFLE ½ L, SHUFFLE ½ L

1	RV	rock opzij
&	LV	gewicht terug
2	RV	stap voor
3	LV	rock opzij
&	RV	gewicht terug
4	LV	stap voor
5	RV	¼ draai linksom, stap opzij
&	LV	sluit
6	RV	¼ draai linksom, stap achter
7	LV	¼ draai linksom, stap opzij
&	RV	sluit
8	LV	¼ draai linksom, stap voor

WALK, WALK, SHUFFLE, 1/4L WALK BACK, WALK BACK, SHUFFLE BACK

1	RV	stap voor
2	LV	stap voor
3	RV	stap voor
&	LV	sluit
4	RV	stap voor
5	LV	¼ draai rechtsom, stap achter
6	RV	stap achter
7	LV	stap achter
&	RV	sluit
8	LV	stap achter

CROSS ROCK-SIDE, CROSS ROCK-SIDE, HEEL SWITCH, STEP PIVOT ½L

1	RV	rock gekruist voor
&	LV	gewicht terug
2	RV	stap opzij
3	LV	rock gekruist voor
&	RV	gewicht terug
4	LV	stap opzij
5	RV	tik hak voor
&	RV	sluit
6	LV	tik hak voor
&	LV	sluit
7	RV	stap voor
8	pivot ½ draai linksom	

SIDE, CROSS, SIDE, KICK-BALL-CROSS, BACK, SIDE (ROCK), FLICK

1	RV	stap opzij
2	LV	kruis voor (optie: sluit)
3	RV	stap opzij
4	LV	kick schuin L voor
&	LV	stap op bal van de voet naast
5	RV	kruis voor
6	LV	stap achter
7	RV	'duw' rock opzij
8	LV	gewicht terug, RV flick achter LV

TAG: Na de 5de muur (9:00)

1-4 Loop in een cirkel rechtsom R-L-R-L

3. SWEET, SWEET, SMILE

Niveau:	Beginner + (snelle dans)
Choreografie:	Dee Musk
Soort dans:	4 muren – 64 tellen
Info:	(piano) 4x8 tellen - start met RV
Muziek:	"Sweet,sweet,smile" by The Carpenters

Tellen

1-2-3-4		RV stap zijw. – LV tik naast – LV tik zij – LV tik naast
5-6-7-8		LV stap zijw. – RV tik naast – RV tik zij – RV tik naast
1-2-3-4	Vierkant:	RV zij – LV sluit – RV voor – rust
5-6-7-8		LV zij – RV sluit – LV rugw. – rust
1-2-3-4		RV stap rugw.- LV kick voor- LV stap rugw.- RV kick voor
5-6-7-8	Horten:	RV achter- LV sluit –RV voor – LV scuff voor
1-2-3-4		LV stap voor – RV lock – LV stap – RV scuff
5-6-7-8		RV rock voor – LV steun – RV rock rugw. – LV steun
1-2-3-4		RV rock zijw.- rust – LV kr.achter – RV steun
5-6-7-8		LV rock zijw.- rust – RV kr.achter – LV steun
1-2-3-4		RV rock zijw.- LV ¼ dr Lom(9u) – RV stap voor – rust
5-6-7-8		LV stap voor – dr ½ R om (3u)– LV stap voor – rust
1-2-3-4	Jazzbox:	RV kr.over teen-neer – LV achter teen-neer
5-6-7-8		RV zijw. teen-neer – LV kr.over teen-neer
1-2-3-4		RV diagonaal R,voor –LV tik* naast – LV terug – RV tik* naast (* klap handen)
5-6-7-8		RV diagonaal R, rugw.- LV tik* naast – LV terug – RV tik* naast

4. MY MOTHER, MY TEACHER, MY FRIEND

Niveau:	Beginner
Choreograaf:	Ira Weisburd
Soort dans:	4 muren – 32 tellen
Info :	2x8 tellen – start RV
Muziek:	"My Mother,My Teacher,My Friend" by Owen Mac

Start RV

1-2-3-4	RV zijw. – LV terug – RV kr.over – rust
5-6-7-8	LV zijw. – RV terug,dr.¼ r. om (3u)- LV stap voor – rust
1-2-3-4	RV stap voor – LV lock – RV stap voor – rust
5-6-7-8	Jazzbox: LV kr.over- RV achter – LV zij – RV kr.over
1-2-3-4	LV zijw. – rust – RV kr.achter – LV terug
5-6-7-8	RV zijw. – rust – LV kr.achter – RV ¼ dr Rom (6u)
1-2-3-4	LV ¼ dr. rom (9u) - rust – RV kr.achter – LV terug
5-6-7-8	Vine: RV zij – LV kr.achter – RV zij – LV kr.over

5. VOGELVRIJ

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Suzanna Van Ranst
Soort dans:	4 muren – 32 tellen
Info:	Intro + 1x8 – start juist voor de zang
Opstelling:	RV vrij
Muziek:	CD2 Vlaamse Klassiekers – Willy Sommers track 3

1-2	RV over – LV zij
3-4	RV achter – LV zij
5-6	RV over – LV terug
7 &8	RV zij – LV sluit – RV zij (wisselpas)

1-2	LV over – RV zij
3-4	LV achter – LV zij
5-6	LV over – RV terug
7&8	LV zij – RV sluit – RV zij (wisselpas)

1-2	RV voor draai ½ L om
3&4	RV stap voor – LV sluit – RV stap voor (wisselpas)
5-6	LV voor draai ½ R om
7&8	LV stap voor – RV sluit – LV stap voor (wisselpas)

1-2	RV achter – LV terug
3&4	RV draai – ½ L om
5-6	LV achter – RV terug
7&8	LV draai ¼ R om

6. CRAZY DREAMS

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Vandenhoudt Albert (OKRA St-Lambrechts Herk)
Soort dans:	4x8 – 2 muren
Info:	Choreo tot einde van de muziek
Opstelling:	Los, R voet vrij
Muziek:	Crazy Dreams- Declan Nermey

1-8	Rv tip zijw, Rv tik bij Lv – Lockstep stap vw met Rv - Lv sluit bij Rv - Rv stamp 2x
1-8	Lv tip zijw, Lv tik bij Rv – lockstep stap vw met Lv – Rv sluit bij Lv – Lv stamp 2x
1-4	Stap Rv zijw + ¼ dr R-om – tik Lv bij, stap Lv zijw - tik Rv bij
5-8	Stap Rv zijw + ¼ dr R-om – tik Lv bij, stap Lv zijw - rust
1-4	Kruis Rv over Lv - Lv zijw - Rv schommel achter en terug op Lv steunen
5-8	Rv zijw, schommel Lv achter Rv en terug op Rv steunen – sluit Lv bij

Hulptekst

Tip zij, tik bij – lockstep stap sluit – stamp stamp
Tip zij, tik bij – lockstep stap sluit – stamp stamp
Kwart en tik, zij-tik, kwart en tik, zij-rust
Over, zij, achter, terug – zij, achter, terug, sluit

7. BALLA

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Vandenhoudt Albert (OKRA St-Lambrechts Herk)
Soort dans:	4x8 – 4 muren
Info:	Choreo tot einde van de muziek
Opstelling:	Los, R voet vrij
Muziek:	Chi Balla – Mario Riccardi

Zij sluit – bijtrekpas, voor sluit - wisselpas

123&4	Rv stap zijw – Lv sluit bij, Rv opzij - Lv bij - Rv opzij
567&8	Lv stap voorw - Rv sluit bij, Lv voor - Rv bij - Lv voor

2x Boxstep met tik

1234	Rv over Lv - Lv achter - Rv zijw - Lv tik bij
5678	Lv over Rv - Rv achter - Lv zijw - Rv tik bij

2x Kick en tik - draai ½ links om - draai ¼ links om

1&2	Rv kick vw – plaats Rv neer – Lv tik naast
3&4	Lv kick vw – plaats Lv neer – Rv tik naast
56	Rv stap voor- draai ½ links om op de tenen
78	Rv. stap voor- draai ¼ links om op de tenen

2x schommel vw en horten aw

12	Rv stap voorw - gewicht terug op Lv
3&4	Rv stap achter - Lv bij Rv – stap Rv voor
56	Lv stap voorw - gewicht terug op Rv
7&8	Lv stap achter - Rv bij Lv – stap Lv voor

Hulptekst

Zij bij – zij sluit zij
Voor bij - wisselpas
Over – achter – zij – tik
Over – achter – zij – tik
Kick en tik – kick en tik
Stap – draai half – stap – draai kwart
Voor terug - achter bij voor
Voor terug - achter bij voor

8. ANOTHER SATURDAY NIGHT

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Marja Urgert & Jan Tiggelen 2018
Soort dans:	4 muren – 32 tellen
Muziek:	Another Saturday Night - Die Campbells

Walk R,L,R diagonal Fwd, Kick, Walk Back on L,R,L, Touch

1-2-3-4	Rv stap diag. voor, Lv stap voor, Rv stap voor, Lv kick voor & klap ((1:30)
5-6-7-8	Lv stap diag. achter, Rv stap achter, Lv stap achter, Rv tik naast & klap (12:00)

Walk R,L,R diagonal Fwd, Kick, Walk Back on L,R,L, Touch

1-2-3-4	Rv stap diag. voor, Lv stap voor, Rv stap voor, Lv kick voor & klap ((10:30)
5-6-7-8	LV stap diag. achter, Rv stap achter, Lv stap achter, Rv tik naast & klap (12:00)

Step Side, Kick Diagonal, 1/4 Turn L, Scuff, Jazz Box with a Cross

1-2-3-4	Rv stap opzij, Lv kick voor over Rv , gewicht op Lv met ¼ dr Lo, Rv veeg (9:00)
5-6-7-8	Rv kruis over Lv, Lv stap achter, Rv stap opzij, Lv kruis over Rv

Step Back on R,L, Cross Over, Hold, Step Back on L,R, Cross Over, Hold

1-2-3-4	Rv stap achter, Lv stap achter, Rv kruis over Lv (licht gedraait L) Rust (7:30)
5-6-7-8	Lv stap achter, Rv stap achter, Lv kruis over Rv (licht gedraait R) Rust (10:30)

9. FRIDAY

Niveau:	High beginner
Choreografie:	Micaela Svensson Erlandsson
Soort dans:	4 wall line dance – 22 tellen
Info:	170 Bpm – Start op zang
Muziek:	"It's Friday" by Derek Ryan (album: Dreamers & Believers)

Coaster, Scuff, Fwd, Tap, Back, Kick (x2)

1	RV	stap achter
&	LV	sluit
2	RV	stap voor
&	LV	scuff
3	LV	stap voor
&	RV	tik naast
4	RV	stap naast
&	LV	kick voor
5	LV	stap achter
&	RV	sluit
6	LV	stap voor
&	RV	scuff
7	RV	stap voor
&	LV	tik naast
8	LV	stap naast
&	RV	kick voor

Sailor, Sailor ¼ L, Stomp, Kick, Point

1	RV	kruis achter
&	LV	stap naast
2	RV	stap opzij
3	LV	¼ linksom, kruis achter
&	RV	stap naast
4	LV	stap iets voor
5	RV	stamp op de plaats
6	RV	kick voor
7	RV	tik achter

Shuffle Fwd, Slow Mambo, Shuffle Bkw, Together

8	RV	stap voor
&	LV	sluit aan
1	RV	stap voor
2	LV	rock voor
3	RV	gewicht terug
4	LV	stap iets achter
5	RV	stap achter
&	LV	sluit aan
6	RV	stap achter
&	LV	sluit

Begin opnieuw

Restarts:
Dans de 4de en 7de muur t/m tel 13 (tel 5 van het 2de blok) en begin opnieuw

10. LIEFSTE

Niveau:	Beginner+
Choreografie:	Vandenhoudt Albert (OKRA Sint-Lambrechts-Herk)
Soort dans:	2x8 – 4 muren
Info:	A A A brug A A A A brug A A
Opstelling:	Los, L voet vrij
Muziek:	Liefste – Willy Sommers

Figuur A

1-4	L vt zij, sluit R vt bij, L vt zij, tik R vt
5-8	R vt zij, kruis L vt achter, R vt zijw, kruis L vt voor
12 3&4	Plaats R vt zijw + wieg R, wieg L – bijtrekpas R + ¼ dr R-om
5678	Stap L vt vw, draai ¾ R-om, plaats L vt zijw + wieg L, wieg R
1&234	Bijtrekpas L zijw + ¼ dr L-om, schommel R vt vw en terug
5&6 7&8	2x lockstep aw (R-L)
1234	Kruis R vt achter Lv, draai ½ R-om op je 2 vt, wieg L, wieg R
5&6 7&8	2x lockstep aw (L-R)

Brug

1-8	Zij bij zij tik – zij bij zij tik
1-2	Wieg wieg

Hulptekst

Zij bij zij tik
Zij achter zij voor
Wieg wieg
Zij bij kwart
Stap 3 kwart
Wieg wieg
Zij bij kwart
Voor terug
Lockestep, lockestep
Kruis, draai
Wieg wieg
Lockestep, lockestep

11. ICH STERBE

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Vandenhoudt Albert (OKRA St-Lambrechts Herk)
Soort dans:	1x8 – 4 muren
Info:	Choreo tot einde van de muziek
Opstelling:	Los, R voet vrij
Muziek:	Ich sterbe nicht nochmal- Andrea Berg

Schommel zijw, over en over – schommel zijw, achter en achter

1-2	R voet stap opzij, gewicht terug op L voet
3&4	R voet stap over L voet, L voet stap opzij, R voet stap over L voet
5-6	L voet stap opzij, gewicht terug op R voet
7&8	L voet achter R voet, R voet opzij, L voet achter R voet

1x V step

1-2	R voet schuin voor, L voet schuin voor
3-4	R voet terug achter, L voet sluit bij

Schommel vw, 2 wisselpassen R-om, schommel aw

123&4	R voet schommel voor, gewicht terug op L voet, wisselpas met R vt aw + ½ draai R-om
5&678	L voet wisselpas + ½ R-om door draaien, schommel R voet achter en terug op L vt

Schommel vw + horten aw, schommel vw + bijtrekpas kwart draai

1-2	Schommel R voet voor, gewicht terug op L voet
3&4	Horten aw: R voet achter, L voet bij R voet, R voet voor
5-6	Schommel L voet voor, gewicht terug op R voet
7&8	Draai ¼ L-om + bijtrekpas L zijw

1x boxstep

1-4	R voet over L voet, L voet opzij, R voet zijw, L voet sluit bij R voet

Hulptekst

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

12. LA CINTURA

Niveau :	Beginner +
Choreografie:	Annamaria
Soort dans:	1 muur – 40 tellen - 4 figuren A,B,C,D
Info:	start na 2x8 tellen met RV
Muziek:	La Cintura by Alvaro Soler

Figuur A **16 tellen**

1-2 3&4	RV zij – LV sluit RV zij – LV sluit - RV zij
5&6 - 7&8	LV mambo voor – RV mambo voor (beide handen neerwaarts, draai 1/8 met voet en schouder)
1-2 3&4	LV zij - RV sluit LV zij – RV sluit – LV zij
5&6 - 7&8	RV mambo voor – LV mambo voor

Herhaal de 16 tellen

Figuur B **4 tellen – 4muren (16 tellen)**

1&2 3&4	RV zij-LV sluit-RV zij (zwaai de armen R)
5&6 7&8	LV zij-RV sluit-LV zij ¼ dr L om (zwaai armen L)

Figuur C "LA CINTURA"
(4 muren 32 tellen) – (16 tellen*12u) – (20 tellen12u) - (10 tellen End*12u)**

1-2-3-4	RV dia voor (r hand up) , LV dia voor (l hand up) - RV achter (r hand heup) – LV sluit (Lhand)
5-6-7-8	Jazzbox: RV voor – LV kr.over – RV achter,dr ¼ dr L om – LV sluit

Figuur D "BAILANDO,BAILANDO" (2 muren)

1&2 3-4	RV stap voor – LV sluit – RV stap LV stap voor *– dr ½ R om (6u) *zwaai L hand n.voor
5&6 7-8	LV stap voor – RV sluit – LV stap RV stap voor *– dr ½ L om (12u) *zwaai R hand n. voor

Herhaal de 8 tellen

Volgorde : A-B-C-D-C-A-B-(C*16 t.)-D-(C*20 t.)-A-D- (C*16 t.)-D-(*end 10 t.)

C* 16 tellen (1 muur, 12u)
C** 16 tellen + V step 4 tellen (1 muur,12u)
End*: C 8 tellen+ 2 tellen,RV dia.voor r.-LV dia voor l - (12u hands-up !)

13. TAKE ME HOME

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Karen Tipp
Soort dans:	32 tellen – 2 muren
Info:	Start na 8 trage tellen met RV
Muziek:	Take Me Home, by Tol & Tol - Album V

Tellen

1-2-3-4	RV stap zijw. – LV tik naast RV – LV stap zijw. – RV tik naast LV
5-6-7-8	RV zij – LV sluit – RV zij – LV tik naast
1-2-3-4	LV stap zijw. – RV tik naast LV – RV stap zijw. – LV tik naast RV
5-6-7-8	LV zij – RV sluit – LV zij ¼ dr L om (9u)– RV scuff
1-2-3-4	RV teen voor – zet neer- LV teen voor- zet neer
5-6-7-8	RV rock voor – LV steun – RV rock rugw. – LV steun
1-2-3-4	RV teen voor – neer – LV teen voor – neer
5-6-7-8	RV stap voor – rust – dr ¼ L om,steun op LV (6u)