Nationale cursus Lijndans

vrijdag 22 maart 2019 – Deinze

1.	Nu te mai vreau in viata mea	Viviane
2.	Lento	Viviane
3.	Except for Monday	Monique
4.	Playa silencio	Monique
5.	Just like you	Vicky
6.	Good traditions	Vicky
7.	The wind	Suzanna
8.	Agadou	Suzanna
9.	Everybody Dance and Sing	Monique
10.	Drink a little beer	Monique
11.	Torn in between	Vicky
12.	Lonely lady	Viviane
13.	Cradle day	Viviane

Vicky Cuypers
Monique De Bels
Viviane Van Overbeke
Suzanna Van Ranst

1. NU TE MAI VREAU IN VIATA MEA

Niveau:	beginner
Choreografie:	Marina Soleluna
Soort dans:	1 muur – 3 figuren van 16 tellen
Info:	start op de zang na 2x 8tellen met RV - AA-B-AA-CC - AA-B-AA-CC – AA-B-AA end
Muziek	Nu te mai vreau in viata mea by Laura Vass (vertaling: Ik wil je niet meer in mijn leven)

A

1&2–3&4	RV wisselpas voorw.- LV wisselp. voorw. (open armbeweging RH – LH)
5&6–7&8	RV cucaracha (klap hands op tel 6) – 2 x R heup beweging (LH in nek, Rh voor op taille hoogte)
1&2–3&4	RV wisselpas rugw – LV wisselpas rugw (met soepele armbeweging L en R)
5&6–7&8	RV wisselpas rugw – LV wisselpas rugw (met soepele armbeweging L en R)

B

1-2–3-4	RV zij – LV sluit – RV zij ½ dr rom (6u) – LV tik naast (H in de zij – R h up,draaiende polsbeweging)
5-6–7-8	LV zij – RV sluit – LV zij – RV tik naast (RH in de zij – L hand up draaiende polsbeweging)
1-2–3-4	RV zij – LV sluit – RV zij ½ dr rom (12u) – LV tik naast (LH in de zij – RH up,draaiende polsbeweging)
5-6–7-8	LV zij – RV sluit – LV zij – RV tik naast (RH in de zij – LH up, draaiende polsbeweging)

C

1&2–3&4	RV wisselp. zijw.- LV dr ½ L om wisselp.zijwaarts (6u) (RH zijw. met draai beweging – H in de nek) - (LH zijw met draai beweging – RH in de nek)
5&6–7&8	RV wisselp. zijw.(klap,klap hands) – LV wisselp.zijw. (klap,klap hands)
1&2–3&4	RV wisselp. zijw. - LV dr ½ L om wisselp.zijw (12u) (RH zijw.met draai beweging – LH in de nek) – (LH zijw. met draai beweging – RH in de nek)
5&6–7&8	RV wisselp.zijw.(klap,klap hands) - LV wisselp.zijw.(klap,klap hands)

2. LENTO

Niveau:	beginner +
Choreografie:	Ira Weisburd
Soort dans:	32 tellen – 2 muren
Info:	2 x 8 tellen – start RV
Muziek:	Lento by Rudy Mancuso

BOX RUGWAARTS

1-2-3-4 RV - zij – LV bij – RV achter - rust
5-6-7-8 LV zij – RV bij – LV voor – rust

MAMBO VOOR - ROCK RUGW. MET ½ R.OM (6u)

1-2-3-4 RV – voor – LV terug – RV achter - rust
5- 6-7-8 LV achter- RV ½ dr. r.om - LV steun rugw. – rust

HORTEN 3 RUGWAARTS

1-2-3-4 RV – achter – LV sluit – RV voor – rust
MAMBO KRUIS OVER
5-6-7-8 LV zijw. – RV terug – LV kr.over – rust

TIP,FLICK – DR ¼ L OM (3u)

1-2-3-4 RV tip zijw., RV flick - LV dr ¼ L om – RV stap voor-rust
MAMBO VOOR
5-6-7-8 LV voor – RV terug - LV achter – rust

MAMBO RUGWAARTS - ¼ DR L OM (12u)

1-2-3-4 RV achter – LV terug – RV ¼ dr l om, zijw. - rust
SAILOR STEP – ¼ DR. L OM (9u)
5-6-7-8 LV zwaai achter – RV ¼ dr l om zijw – LV zijw.- rust

SERPIENTE

1-2-3-4 RV over –zij- achter- zwaai Lv
5-6-7-8 LV kr achter – zij – kr.over –rust

¼ DR R OM (12u)

1-2-3-4 RV ¼ dr R om – LV achter – RV zijw – rust
5-6-7-8 LV achter – RV zij – LV over – rust

¼ DR R OM (3u) - ¼ DR R OM (6u)

1-2-3-4 ¼ RV dr R om – LV achter –RV zij – rust
5-6-7-8 LV achter – RV zij ¼ - LV voor- rust

3. EXCEPT FOR MONDAY

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Diana Dawson
Soort dans:	4 muren - 64 tellen
Info:	168 bpm – intro 32 tellen
Muziek:	Except For Monday by Lorrie Morgan

Slow Chassé, Hitch (x2)

1	RV	stap opzij
2	LV	sluit
3	RV	stap opzij
4	LV	hitch
5	LV	stap opzij
6	RV	sluit
7	LV	stap opzij
8	RV	hitch

Back, Hitch (x2), Slow Woaster, Hold

1	RV	stap achter
2	LV	hitch
3	LV	stap achter
4	RV	hitch
5	RV	stap achter
6	LV	sluit
7	RV	stap voor
8		rust

Slow Step Lock Step Fwd, Hold, Heel, Hook, Heel, Flick

1	LV	stap voor
2	RV	lock achter
3	LV	stap voor
4		rust
5	RV	tik hak voor
6	RV	hook voor
7	RV	tik hak voor
8	RV	flick rechts achter

Slow Step Lock Step Fwd, Hold Pivot ½ R, Fwd, Hold

1	RV	stap voor
2	LV	lock achter
3	RV	stap voor
4		rust
5	LV	stap voor
6	L+R	½ draai rechtsom
7	LV	stap voor
8		rust

Toe, Heel, Stom, Hold (x2)

1	RV	tik tenen naar binnen gedraaid naast
2	RV	tik hak naar binnen gedraaid naast
3	RV	stamp voor
4		rust
5	LV	tik tenen naar binnen gedraaid naast
6	LV	tik hak naar binnen gedraaid naast
7	LV	stamp voor
8		rust

Rock Side Recover, Weave ¼ L, Fwd, Hold

1	RV	Rock opzij
2	LV	gewicht terug
3	RV	kruis over
4	LV	stap opzij
5	RV	stap opzij
6	LV	¼ linksom, stap voor
7	RV	stap voor
8		rust

Slow Mambo Side, Hold, Monterey ½ R

1	LV	rock opzij
2	RV	gewicht terug
3	LV	sluit
4		rust
5	RV	tik opzij
6	RV	½ rechtsom, stap naast
7	LV	tik opzij
8	LV	stap naast

Rock Side Recover, Cross, Hold (x2)

1	RV	rock opzij
2	LV	gewicht terug
3	RV	kruis over
4		rust
5	LV	rock opzij
6	RV	gewicht terug
7	LV	kruis over
8		rust [9]

Begin opnieuw

Restart:
dans de 3de muur t/m tel 32 (tel 8 van het 4de blok) en begin opnieuw [12]

4. PLAYA SILENCIO

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Jenifer Wolf
Soort dans:	4 muren – 32 tellen
Info:	intro: start 32 tellen voor de zang begint
Muziek:	Playa Silencio by Dave Sheriff

BOX FORWARD

1 RV stap voor
2 Rust
3 LV stap opzij
4 RV stap naast LV
5 LV stap achter
6 Rust
7 RV stap opzij
8 LV stap naast RV

CROSS ROCK, TURN 1/4 RIGHT, HOLD, CROSS ROCK, STEP SIDE, HOLD

1 RV rock gekruist voor LV
2 LV gewicht terug
3 RV 1/4 draai rechtsom, stap opzij (03.00)
4 Rust
5 LV rock gekruist voor RV
6 RV gewicht terug
7 LV stap opzij
8 Rust

WEAVE, POINT, WEAVE, POINT

1 RV stap gekruist voor LV
2 LV stap opzij
3 RV stap gekruist achter LV
4 LV tik teen opzij
5 LV stap gekruist voor RV
6 RV stap opzij
7 LV stap gekruist achter RV
8 RV tik teen opzij

SLOW COASTER FORWARD, HOLD, SLOW COASTER BACK, HOLD

1 RV stap voor
2 LV stap naast RV
3 RV stap achter
4 Rust
5 LV stap achter
6 RV stap naast LV
7 LV stap voor
8 Rust

Begin opnieuw

Einde: Dans de laatste muur
t/m tel 5 van het 1e blokje en doe dan:
6&7 Triple Step op de plaats R,L,R

5. JUST LIKE YOU

Niveau:	Medium (wegens onregelmatige brugjes en restart)
Choreografie:	Anny Wolfs (OKRA – Limburg)
Soort dans:	los, R vrij, 1 muur
Info:	Ar B restart(= 12tellen van A) Ar Br A Br Ar B A B A B
Intro:	2 x 8 (64 tellen)
Muziek:	Just Like You by Sasha

Figuur A
1-4 Stap R zijw – tik Lv, stap Lv zijw – tik Rv
5-8 Rv zijw, sluit Lv bij, stap Rv vw
1-4 Lv zijw, sluit Rv bij, stap Lv rugw
5-8 schommel Rv rugw, gewicht terug op Lv + ¼ L-om, Rv zijw, rust
1-4 2x L teen achter Rv tikken + klappen, plaats Lv zijw + ¼ R-om
5-8 schommel Rv rugw, gewicht terug op Lv + ¼ L-om, Rv zijw, rust
1-4 2x L teen achter Rv tikken + klappen, plaats Lv zijw + ¼ R-om
5-8 lockstep rugw Rv

Figuur B
1-4 Lv horten rugw + 1/8 R-om
5-8 Rv lockstep vw op diagonaal
1-4 stap Lv vw, tip Rv zijw, stap Rv vw, tip Lv zijw
5-8 Lv horten rugw + ¼ L-om
1-4 Rv lockstep vw op diagonaal
5-8 stap Lv vw, tip Rv zijw, stap Rv vw, tip Lv zijw
1-4 2 stappen rugw (traag L-R)
5-8 stap Lv achter, Rv zij, Lv kruis over R

r = brugje
2x stappen ter plaatse (R-L)

Hulptekst
Figuur A
Zij tik, zij tik - zij bij voor
Zij bij achter - achter terug kwart
Tik tik kwart - achter terug kwart
Tik tik kwart - lock-e-step

Figuur B
Achter bij voor – lock-e-step
Stap tip, stap tip
Achter bij draai – lock-e-step
Stap tip, stap tip
Stap, stap
Stap, zij, kruis over

r = brugje
stap, stap

6. GOOD TRADITIONS

Niveau:	Medium
Choreografie:	Vicky Cuypers (OKRA-Limburg)
Soort dans:	los, R vrij, 1 muur
Info:	A B C A B A C A B A B C A
Intro:	4 x 8
Muziek:	Good traditions by Tanita Tikaram

Figuur A

1-4 Rv teen vw, plaats R hiel, Lv teen vw, plaats L hiel
5-8 Schommel Rv vw en terug, schommel Rv rugw en terug
1-8 Cucaracha R zijw, cucaracha L zijw

a = helft van A

1-4 Rv teen rugw, plaats R hiel, Lv teen rugw, plaats L hiel
5-8 Schommel Rv rugw en terug, schommel Rv vw en terug
1-8 Cucaracha R zijw, cucaracha L zijw

Figuur B

1-4 Stap Rv zijw, sluit Lv bij
5-8 Stap Rv zijw, sluit Lv bij, Rv zijw
1-4 Schommel Lv over Rv, gewicht terug op Rv, Lv zijw
5-8 Kruis Rv achter Lv, Lv zijw, Rv kruis over
1-4 Stap Lv zijw, sluit Rv bij
5-8 Stap Lv zijw, sluit Rv bij, Lv zijw
1-4 Schommel Rv over Lv, gewicht terug op Lv, Rv zijw
5-8 Kruis Lv achter Rv, Rv zijw, Lv kruis over

Figuur C

1-4 Rv zij, bij, zij, tik (diagonaal vw)
5-8 Lv zij, bij, zij, tik (diagonaal vw)
1-4 Rv zij, bij, zij, tik (diagonaal rugw)
5-8 Lv zij, bij, zij, tik (diagonaal rugw)
1-4 Stap Rv vw, kick Lv vw
5-8 stap Lv rugw, tik Rv
1-4 stap Rv vw, sluit Lv bij

Hulptekst

Figuur A	**Figuur B**	**Figuur C**
Teen, neer – teen, neer	Zij, sluit	Zij, bij, zij, tik
Over, terug – achter, terug	Zij, sluit, zij	Zij, bij, zij, tik
Cuca R – cuca L	Over, terug, zij	Zij, bij, zij, tik
Teen, neer – teen, neer	Achter, zij, kruis over	Zij, bij, zij, tik
Achter, terug – voor, terug	Zij, sluit	Stap, kick
Cuca R – cuca L	Zij, sluit, zij	Stap, tik
	Over, terug, zij	Stap, sluit
	Achter, zij, kruis over	

7. THE WIND

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Suzanna Van Ranst
Soort dans:	4 muren – 32 tellen
Info:	intro: 8 x 8 – opstelling: RV vrij
Muziek:	The Wind by George Baker (track 12)

1-2 RV stap voor – LV stap voor
3-4 RV lockstep stap (RV stap voor – LV kruis achter – RV stap voor)

5-6 LV stap achter – RV stap achter
7-8 LV lockstep stap (LV stap achter – RV kruis voor – LV stap achter)

1-2 RV zij – LV tip naast
3-4 LV zij – RV tip naast

5-6 RV wisk naar rechts – (RV zij – LV kruis achter)
7-8 LV wisk naar links – (LV zij – RV kruis achter)

1-2 RV schommel voor – steun terug op LV
3-4 RV tip achter draai ¼ rechtsom

5-6 RV kickball change (wissel op de bal van de voeten)
7-8 RV kickball change (wissel op de bal van de voeten

1-2 RV twist naar rechts – plaats LV naast
3-4 RV twist naar rechts – plaats LV naast

5-6 LV twist naar links – plaats RV naast
7-8 LV twist naar links - plaats RV naast

8. AGADOU

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Suzanna Van Ranst
Soort dans:	2 muren – 16 tellen
Info:	Intro: 2 x 8 – opstelling: LV vrij
Muziek:	CD Party dances Dennis Hayward OF Saragossa Band

1-2 LV zwaai voor steun
3-4 RV zwaai voor steun

5-6 LV kruis over – RV steun
7-8 LV zij (sluit) – RV kruis over

1-2 LV steun – RV zij
3-4 LV kruis over – RV zij

5-6 LV kruis achter – RV zij
7-8 LV draai ½ rechtsom – RV stamp

9. EVERYBODY DANCE AND SING

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Roger Neff
Soort dans:	4 muren – 32 tellen
Info:	Intro 16 tellen – tempo 100 bpm
Muziek:	When I'm Out Tonight by Dave Sheriff

[1-8] POINT R TOE OUT-IN-OUT, COASTER STEP, POINT L TOE OUT-IN-OUT, COASTER STEP

1 RV tik teen opzij
& RV tik teen naast LV
2 RV tik teen opzij
3 RV stap achter
& LV stap naast RV
4 RV stap voor
5 LV tik teen opzij
& LV tik teen naast RV
6 LV tik teen opzij
7 LV stap achter
& RV stap naast LV
8 LV stap voor

[9-16] R AND L SHUFFLES FORWARD, MAMBO STEP, SAILOR STEP WITH 1/4 L TURN

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

[17-24] R CROSS SHUFFLE, STEP TOUCH STEP, L CROSS SHUFFLE, STEP TOUCH STEP

1 RV stap gekruist voor LV
& LV stap opzij
2 RV stap gekruist voor LV
3 LV stap opzij
& RV tik teen naast LV
4 RV stap opzij
5 LV stap gekruist voor RV
& RV stap opzij
6 LV stap gekruist voor RV
7 RV stap opzij
& LV tik teen naast RV
8 LV stap opzij

[25-32] R TOE-HEEL STEP, L TOE-HEEL STEP, MAMBO STEP, SHUFFLE 1/2 TURN TO L

1 RV tik teen naast LV, hak naar buiten & RV scuff
2 RV stap voor
3 LV tik teen naast RV, hak naar buiten & LV scuff
4 LV stap voor
5 RV rock voor
& LV gewicht terug
6 RV stap achter
7 LV 1/4 draai linksom, stap opzij (06.00) & RV stap naast LV
8 LV 1/4 draai linksom, stap voor (03.00)

Begin opnieuw

10. DRINK A LITTLE BEER

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Sobrielo Philip Gene,David Hoyn & Grace David
Soort dans:	4 muren – 32 tellen
Info:	intro: 8 stellen, start op zang
Muziek:	Drink a Little Beer by Thomas Rhett

ROCKING CHAIR,
PIVOT 1/2 TURN WITH A CLAP (2x)
1 RV rock voor
& LV gewicht terug
2 RV rock achter
& LV gewicht terug
3 RV stap voor
& RV+LV 1/2 pivot turn linksom (06.00)
4 RV stap voor en klap
5 LV rock voor
& RV gewicht terug
6 LV rock achter
& RV gewicht terug
7 LV stap voor
& LV+RV 1/2 pivot turn rechtsom (12.00)
8 LV stap voor en klap

RUMBA BOX,
RL BACK STEP, COASTER STEP
1 RV stap opzij
& LV stap naast RV
2 RV stap voor
3 LV stap opzij
& RV stap naast LV
4 LV stap achter
5 RV stap achter
6 LV stap achter
7 RV stap achter
& LV stap naast RV
8 RV stap voor

FWD LOCK STEP, PIVOT 1/4 CROSS,
SCISSOR STEP (2x)
1 LV stap voor
& RV lock achter LV
2 LV stap voor
3 RV stap voor
& RV+LV 1/4 pivot turn linksom (09.00)
4 RV stap gekruist voor LV
5 LV stap opzij
& RV stap naast LV
6 LV stap gekruist voor RV
7 RV stap opzij
& LV stap naast RV
8 RV stap gekruist voor LV

SIDE-BEHIND-1/4 TO L, FWD-BEHIND
TOUCH-BACK, LOCK STEP BACK, CHASSE
1/4 TO L
1 LV stap opzij
& RV stap gekruist achter LV
2 LV 1/4 draai linksom, stap voor (06.00)
3 RV stap voor
& LV tik teen achter RV
4 LV stap achter
5 RV stap achter
& LV lock voor RV
6 RV stap achter
7 LV 1/4 draai linksom, stap opzij (03.00)
& RV stap naast LV
8 LV stap opzij

Begin opnieuw

11. TORN IN BETWEEN

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Anny Wolfs (OKRA - Limburg)
Soort dans:	los, R vrij, 2 muren
Info:	Intro 1 x 8 – uitvoering tot einde muziek
Muziek:	Torn in Between by Heidi Hauge

123&4	Schommel Rv over, gewicht terug op Lv – Rv achter, Lv bij, Rv voor,
rust	
567&8	Schommel Lv over, gewicht terug op Rv – Lv achter, Rv bij, Lv voor,
rust	
123&4	Schommel Rv vw, gewicht terug op Lv + ¼ R-om – wisselpas zijw
(zij-sluit-zij)	
567&8	Lv gaan, Rv gaan, Lv kick ball change
123&4	Schommel Lv vw, gewicht terug op Rv – wisselpas + ½ L-om
567&8	Rv gaan, Lv gaan, Rv kick ball change
123&4	Schommel Rv vw, gewicht terug op Lv + ¼ R-om - zij, sluit, zij
5678	Kruis Lv over, Rv zijw, kruis Lv achter, tip Rv zijw
1234	Kruis Rv over, Lv zijw, kruis Rv achter, tip Lv zijw
567&8	Schommel Lv vw, gewicht terug op Rv – wisselpas Lv + ½ L-om
Start nieuwe muur	

Hulptekst

Voor terug horten, voor terug horten
Voor terug wisselpas, gaan gaan scuf en stap
Voor terug wisselpas, gaan gaan scuf en stap
Voor terug zij bij zij, over zij achter tip
Over zij achter tip, voor terug wisselpas

12. LONELY LADY

Niveau:	beginner
Choreograaf:	Viviane Van Overbeke
Soort dans:	4 muren – 32 tellen – brug 16 tellen
Info:	4x8 tellen – start met RV
Muziek:	Lonely lady by Bouke

1-2-3-4	(½ rumba box) RV zij – sluit – voor – rust
5-6-7-8	LV horten 4 voorwaarts
1-2-3-4	(½ rumba box) LV zij – sluit – achter - rust
5-6-7-8	RV horten 4 rugwaarts
1-2-3-4	RV zij – LV tik naast – LV ¼ dr L om – RV tik naast
5-6-7-8	RV schommel zij – terug LV – RV schommel achter – terug LV
1-2-3-4	RV zij – LV kruis achter – RV zij – LV tik naast
5-6-7-8	LV zij – RV kruis achter – LV zij – RV tik naast

Brug 16 tellen

2xjazzbox:	RV kr.over- achter – zij- voor – RV kr.over – achter – zij – LV tik naast
2x jazzbox:	LV kr.over – achter – zij – voor – LV kr.over – achter – zij – RV tik naast

13. CRADLE DAYS

Niveau:	beginner+
Choreografie:	Alexis Strong
Soort dans:	48 tellen – 2 muren
Info:	na 4 x 3 tellen – start met LV
Muziek:	Pal of My Cradle Days by Ann Breen

	WANKEL LV – WANKEL RV MET ¼ DR ROM (3u)
1-2-3	LV kruisover – RV zijwaarts – LV steun
4-5-6	RV kruisover – LV ¼ dr r.om zijw. - RV steun
	WANKEL LV - RV KRUIS RUGW. –ZIJ – TERUG
1-2-3	LV kruisover – RV zijwaarts – LV steun
4-5-6	RV kruisachter – LV zijwaarts – RV steun
	HERHAAL DE EERSTE 12 TELLEN (6u)
	SLIERT 3 TELLEN – ZIJ - TREK BIJ
1-2-3	LV kruisover – RV zij – LV kruisachter
4-5-6	RV (groot) zijwaarts – LV trek bij
	¼ DRAAI L OM – RV WANKEL
1-2-3	LV ¼ l.om – RV ½ l.om - LV ¼ l.om
4-5-6	RV kruisover – LV zijwaarts – RV steun
	LV WANKEL – SLIERT 3 TELLEN
1-2-3	LV kruisover – RV zij – LV steun
4-5-6	RV kruisover – LV zijwaarts – RV kruisachter
	ZIJ - TREK BIJ – 4/4 DRAAI R OM
1-2-3	LV (groot) zij – RV trek bij
4-5-6	RV ¼ r.om – ½ dr r.om – ¼ dr r.om