okra sport
een leven lang sporten

# Nationale cursus Lijndans

## vrijdag 23 maart 2018 – Deinze

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Love like thunder | Viviane |
| 2. | Amorato mio | Viviane |
| 3. | A thousand stars | Monique |
| 4. | La culpa | Monique |
| 5. | Ademloos | Vicky |
| 6. | Only the strong survive | Vicky |
| 7. | Things | Monique |
| 8. | Nimby EZ | Monique |
| 9. | Kingston town | Suzanne |
| 10. | Waar moet ik heen | Vicky |
| 11. | Perfect | Vicky |
| 12. | Havana cha cha | Viviane |
| 13. | Bicycle Waltz | Viviane |

Vicky Cuypers
Monique De Bels
Viviane Van Overbeke
Suzanna Van Ranst

lekker actief

# 1. LOVE LIKE THUNDER

| | |
|---|---|
| Niveau: | beginner + |
| Choreografie: | Micaela Svenson-Ertlandsson |
| Soort dans: | 32 tellen – 4 muren |
| Info: | up tempo – 1 x restart |
| Muziek: | No name, no face, no number by Modern Talking |

Start na 4x8 tellen

| | |
|---|---|
| 1en-2 – 3en4 | RV (Botafogo) kr over- steun L – steun R – LV (botafogo) kr over – steun R – steun L |
| 5en6en7en8 | RV stap dr ¼ l om ,steun LV ( 4x) eindig steun LV (12u) |
| 1en2 – 3en4 | RV botafogo – LV botafogo |
| 5en6 7en8 | RV mambo voor – LV sailorstep ¼ dr l om |
| 1en2en 3 – 4 | RV tip voor - LV tip voor - RV tip voor - (beide hielen) up -neer |
| 5en6en7 – 8 | LV tip voor - RV tip voor - LV tip voor – (beide hielen) up - neer |
| 1en2 3en4 | LV wisselpas rugw. – Rv wisselpas rugw. |
| 5en6 7en8 | LV schommel rugw. – RV gewicht – LV wisselpas voor |

Restart : muur 9 - dans 28 tellen + horten 3 rugw. (restart 9u)

# 2. AMORATO MIO

| | |
|---|---|
| Niveau: | beginner |
| Choreografie: | Ira Weisburd |
| Soort dans: | 32 tellen – 4 muren |
| Info: | 2 x brug, 8 tellen |
| Muziek: | Amore Mio – by I Loco  Lo Quito |

Start na 2x8 T

| | |
|---|---|
| 1-2-3-rust | Rumbabox: RV zij-sluit- achter-rust |
| 5-6-7-rust | LV  zij-sluit-voor-rust |
| 1-2-3rust | RV rock voor- LV gewicht- RV achter – rust |
| 5-6-7-rust | LV zwaai achter - RV zij - RV kr.over - rust |
| | |
| 1-2-3-rust | RV  gewicht - LV zij - RV kr over - rust |
| 5-6-7-8 | LV gewicht - RV zij ¼ rom (3u) - LV voor - RV lockstep |
| | |
| 1-2-3-4 | LV voor - RV voor - LV lockstep - RV voor |
| 5-6-7-8 | LV stap - dr ½ r om -  LV voor - RV tik naast |
| | |
| | 1ste  brug na 2xfiguur – 2de  brug na 4x figuur |
| 1-2-3-rust | Brug: (8 tellen) RV over –  gewicht LV – RV zij ¼ dr r om – rust |
| 5-6-7-8 | LV stap – dr ½ r om – LV stap – RV tik naast |

# 3. A THOUSAND STARS

| | |
|---|---|
| Niveau : | beginner |
| Choreografie: | Gary Lafferty |
| Soort dans: | 2 wall line dance – 64 tellen |
| Info: | 146 Bpm – start op zang |
| Muziek: | Ten Guitars – Michael English |

**Mod. Rumba Box, Hold**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | RV | stap opzij |
| 2 | LV | sluit |
| 3 | RV | stap voor |
| 4 | | rust |
| 5 | LV | stap opzij |
| 6 | RV | sluit |
| 7 | LV | stap achter |
| 8 | | rust |

**Mod. Shuffle Bkw, Hold, Mod. Shuffle ½ L, Hold**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | RV | stap achter |
| 2 | LV | sluit aan |
| 3 | RV | stap achter |
| 4 | | rust |
| 5 | LV | ¼ linksom, stap opzij |
| 6 | RV | sluit aan |
| 7 | LV | ¼ linksom, stap voor |
| 8 | | rust |

**Mod.Mambo Fwd, Clap, Toe Strut Bkw x2**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | RV | rock voor |
| 2 | LV | gewicht terug |
| 3 | RV | stap iets achter |
| 4 | | klap |
| 5 | LV | stap op tenen achter |
| 6 | LV | zet hak neer en klap |
| 7 | RV | stap op tenen achter |
| 8 | RV | zet hak neer en klap |

**Mod. Coaster Cross, Hold, Point, Hold**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | LV | stap achter |
| 2 | RV | sluit |
| 3 | LV | kruis over |
| 4 | | rust |
| 5 | RV | tik opzij |
| 6 | RV | tik naast |
| 7 | RV | tik opzij |
| 8 | | rust |

**Behind, Side, Cross, Hold, Point, Touch, Point, Hold**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | RV | kruis achter |
| 2 | LV | stap opzij |
| 3 | RV | kruis over |
| 4 | | rust |
| 5 | LV | tik opzij |
| 6 | LV | tik naast |
| 7 | LV | tik opzij |
| 8 | | rust |

**Mod. Sailor ½ L, Hold, Run Fwd x3, Hitch**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | LV | ½ linksom, kruis achter |
| 2 | RV | stap naast |
| 3 | LV | stap iets voor |
| 4 | | rust |
| 5 | RV | stap voor |
| 6 | LV | stap voor |
| 7 | RV | stap voor |
| 8 | LV | hitch |

**Run Back x3,Htich, Mod. Coaster Cross, Hold**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | LV | stap achter |
| 2 | RV | stap achter |
| 3 | LV | stap achter |
| 4 | RV | hitch |
| 5 | RV | stap achter |
| 6 | LV | sluit |
| 7 | RV | kruis over |
| 8 | | rust |

**Rock Side Recover, Cross, Hold, Hinge ½ L, Touch, Hold**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | LV | rock opzij |
| 2 | RV | gewicht terug |
| 3 | LV | kruis over |
| 4 | rust | |
| 5 | RV | ¼ linksom, stap achter |
| 6 | LV | ¼ linksom, stap opzij |
| 7 | RV | tik naast |
| 8 | | rust |

**Begin opnieuw**

# 4. LA CULPA

| | |
|---|---|
| Niveau: | beginner |
| Choreograaf: | Sandra Speck |
| Soort dans: | 4 muren – 32 tellen |
| Info: | Intro 16 tellen |
| Muziek: | Echame la culpa by Fonsi & Demi Lovato |

## 1. MAMBO FORWARD, MAMBO BACK, R SIDE MAMBO, L SIDE MAMBO

| | | |
|---|---|---|
| 1&2 | Rv rock voor en terug Rv naast Lv | |
| 3&4 | Lv rock achter en terug Lv naast Rv | |
| 5&6 | Rv rock opzij en terug Rv naast Lv | |
| 7&8 | Lv rock opzij en terug Lv naast Rv | (12u) |

## 2. REVERSE RUMBA BOX WITH 1/8 TURN X 2

| | | |
|---|---|---|
| 1&2 | Rv stap opzij , Lv bij , Rv stap achter | |
| 3&4 | Lv stap opzij, Rv bij, Lv stap voor met 1/8 dr LO | |
| 5&6 | Rv stap opzij, Lv bij, Rv stap achter | |
| 7&8 | Lv stap opzij, Rv bij , Lv stap voor met 1/8 dr LO | ( 9u) |

## 3. R SHUFFLE FORWARD, FORWARD MAMBO, R SHUFFLE BACK, COASTER STEP

| | | |
|---|---|---|
| 1&2 | Rv stap voor, Lv sluit , Rv stap voor | |
| 3&4 | Lv rock voor en terug, Lv naast Rv | |
| 5&6 | Rv stap achter, lv sluit, Rv stap achter | |
| 7&8 | Lv stap achter, Rv sluit, Lv stap voor | (9u) |

## 4. SIDE TOGETHER TOGETHER WITH X 4 (WITH ½ TURN)

| | | |
|---|---|---|
| 1&2 | Rv stap opzij, Lv sluit, Rv stap opzij | |
| 3&4 | Lv stap opzij, Rv sluit, Lv stap opzij met ¼ dr LO | |
| 5&6 | Rv stap opzij, Lv sluit, Rv stap opzij | |
| 7&8 | Lv stap opzij, Rv sluit, Lv stap opzij met ¼ dr LO | (3u) |

# 5. ADEMLOOS

| | |
|---|---|
| Niveau: | beginner+ |
| Choreograaf: | Vicky Cuypers (OKRA Limburg) |
| Soort dans: | 2 muren – 2x8 (56t) |
| Opstelling: | Los, R voet vrij |
| Uitvoering: | A BBBB T1 A BBB T2 BBB |
| Muziek: | Atemlos durch die nacht – Helene Fischer |

**Figuur A = strofe**
1-4 R stap vw, tik L bij, tik L voet zijw, tik L voet bij
5-8 L stap vw, tik R bij, tik R voet zijw, tik R voet bij
1-4 R stap vw, tik L bij, tik L voet zijw, tik L voet bij
5-8 Stap L vw, ½ draai R-om, stap L vw, tik R voet bij
1-8 Vine R, vine L (zij, achter, zij, tik)
Herhalen

**Figuur B = Refrein**
1-8 3 wisselpassen vw (R-L-R), schommel L voet vw en terug
1-8 3 wisselpassen aw (R-L-R), schommel R voet aw en terug
1-4 Wisselpas R zijw, schommel L voet achter en terug
5-8 Kruispas naar L: L zij, kruis R achter, L zij, kruis R voor
1-4 Wisselpas L zijw, schommel R voet achter en terug
5-8 Kruispas naar R: R zij, kruis L achter, R zij, kruis L voor

**Figuur T = Brugje**
T1 = 8 tellen → 4x stap tik (R-L-R-L)
T2 = 4 tellen → 2x stap tik (R-L)

**Hulptekst :**

**Figuur A**
Voor, tik, zij, tik bij
Voor, tik, zij, tik bij
Voor, tik, zij, tik bij
Stap, draai, stap, tik
Zij achter zij tik, zij achter zij tik

**Figuur B**
Wisselpas, wisselpas, wisselpas, voor terug
Wisselpas, wisselpas, wisselpas, achter terug
Zij bij zij, achter terug
Zij, kruis achter, zij, kruis voor
Zij bij zij, achter terug
Zij, kruis achter, zij, kruis voor

**Figuur T =** stap tik

# 6. ONLY THE STRONG SURVIVE

| | |
|---|---|
| Niveau: | beginner |
| Choreograaf: | Vicky Cuypers (OKRA Limburg) |
| Soort dans: | 4 muren |
| Opstelling: | Los, R voet vrij |
| Intro: | 4x8 |
| Uitvoering: | Choreo tot einde muziek |
| Muziek: | Only the strong survive – Billy Paul (1977) 3.26 |

1-8 3 gaanpassen vw en tik, 3 gaanpassen aw en tik
1-8 2 stappen R zijw met tik, 2 stappen L zijw met tik
1-8 stap tik R, stap tik L, stap voor met tik, stap achter met tik
1-4 2 trage gaanpassen vw
5-8 boxstep: R over, L achter, ¼ R-om + R zij, L sluit

**Hulptekst :**
Gaan 2-3 tik
Achter 2-3 tik
Zij bij zij tik
Zij bij zij tik
Zij tik, zij tik
Voor tik, achter tik
Gaan, gaan
Over, achter, kwart, sluit

# 7. THINGS

| | |
|---|---|
| Niveau: | beginner |
| Choreograaf: | Gary Lafferty |
| Soort dans: | 4 wall line dance – 32 tellen |
| Info: | 138 Bpm – Intro 16 tellen |
| Muziek: | Things I carry around – Troy Cassar-Daley |

**Rumba Box**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | RV | stap opzij |
| 2 | LV | sluit |
| 3 | RV | stap voor |
| 4 | | rust |
| 5 | LV | stap opzij |
| 6 | RV | sluit |
| 7 | LV | stap achter |
| 8 | | rust |

**Walk Bkw x3, Hold, Mambo Bkw, Hold**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | RV | stap achter |
| 2 | LV | stap achter |
| 3 | RV | stap achter |
| 4 | | rust |
| 5 | LV | rock achter |
| 6 | RV | gewicht terug |
| 7 | LV | stap iets voor |
| 8 | | rust |

**Sweep, Fwd (x2), Rocking Chair**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | RV | sweep voor |
| 2 | RV | stap voor |
| 3 | LV | sweep voor |
| 4 | LV | stap voor |
| 5 | RV | rock voor |
| 6 | LV | gewicht terug |
| 7 | RV | rock achter |
| 8 | LV | gewicht terug |

**Pivot ¼ L, Cross, Hold, Hinge ½ R, Cross, Hold**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | RV | stap voor |
| 2 | R+L | ¼ draai linksom |
| 3 | RV | kruis over |
| 4 | | rust |
| 5 | LV | ¼ rechtsom, stap achter |
| 6 | RV | ¼ rechtsom, stap opzij |
| 7 | LV | kruis over |
| 8 | | rust |

**Begin opnieuw**

# 8. NIMBY EZ

| | |
|---|---|
| Niveau: | absolute beginner |
| Choreograaf: | Micaela Svensson Erlandsson |
| Soort dans: | 2 wall line dance – 32 tellen |
| Info: | Intro 32 tellen |
| Muziek: | Your Back Yard – Burton Cummings |

**Heel Toe Heel Swivel, Clap (x2)**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | R+L | draai hakken rechts |
| 2 | R+L | draai tenen rechts |
| 3 | R+L | draai hakken rechts |
| 4 | | klap |
| 5 | L+R | draai hakken links |
| 6 | L+R | draai tenen links |
| 7 | L+R | draai hakken links |
| 8 | | klap |

**Toe Strut Fwd x2, Rocking Chair**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | RV | stap op tenen voor |
| 2 | RV | zet hak neer |
| 3 | LV | stap op tenen voor |
| 4 | LV | zet hak neer |
| 5 | RV | rock voor |
| 6 | LV | gewicht terug |
| 7 | RV | rock achter |
| 8 | LV | gewicht terug |

**Slow Pivot ¼ L x2**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | RV | stap voor |
| 2 | | rust |
| 3 | R+L | ¼ draai linksom |
| 4 | | rust |
| 5 | RV | stap voor |
| 6 | | rust |
| 7 | R+L | ¼ draai linksom |
| 8 | | rust |

**Slow Chassé, Touch (x2)**

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

**Begin opnieuw**

# 9. KINGSTON TOWN

| | |
|---|---|
| Niveau: | beginner |
| Choreograaf: | Suzanna Van Ranst |
| Soort dans: | 4 muren – 32 tellen |
| Info: | Intro + 2x8 – start op zang |
| Muziek: | CD The Very best of UB 40 1980-2000 Track 2 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1-2 | RV | hak - tip | |
| 3-4 | RV | hak - sluit | |
| 5-6 | LV | kruis over RV – RV zij | |
| 7-8 | LV | kruis achter RV - sluit | |
| 1-2 | LV | hak - tip | |
| 3-4 | LV | hak - sluit | |
| 5-6 | RV | kruis over LV – LV zij | |
| 7-8 | RV | kruis achter LV – LV sluit | |
| 1-2 | RV | zij | LV sluit |
| 3-4 | RV | zij | LV tip |
| 5-6 | LV | zij | RV sluit |
| 7-8 | LV | zij | RV tip |
| 1-2 | RV | stap voor – LV stap voor | |
| 3en4 | RV | lockstep stap (RV stap voor – LV kruis achter – RV stap voor) | |
| 5-6 | LV | stap voor – RV stap voor | |
| 7en8 | LV | stap voor + sluit RV aan en draai ¼ rechtsom | |

# 10. WAAR MOET IK HEEN

| | |
|---|---|
| Niveau: | beginner+ |
| Choreograaf: | Vicky Cuypers (OKRA Limburg) |
| Soort dans: | 2 muren |
| Opstelling: | Los, R voet vrij |
| Intro: | 4 tellen → "waar moet ik…" start dans op "heen" |
| Uitvoering: | AA B+B+ AA B+B AA BB |
| Muziek: | Waar moet ik heen zonder jou – Barbara Dex |

**Figuur A**

**Vierkant aw + 2 stappen zijw R+L**

1-8 R voet zijw, sluit L bij, R voet achter, tik L bij
L voet zijw, sluit R bij, L voet voor, tik R bij
1-8 R vt zij, sluit L bij, R vt zij, tik bij
L vt zij, sluit R bij, L vt zij, tik bij

**Vierkant vw + 2 stappen zijw R+L**

1-8 R voet zijw, sluit L bij, R voet vw, tik L bij
L voet zijw, sluit R bij, L voet aw, tik R bij
1-8 R vt zij, sluit L bij, R vt zij, tik bij
L vt zij, sluit R bij, L vt zij, tik bij

**Figuur B**

1&234 R wisselpas vw, stap R vw, ½ draai R-om
5&678 L wisselpas vw, stap R vw, ¼ draai L-om

**Kruispas zijw + schommel**

1-8 R voet kruis over, L voet zijw, R voet kruis achter, L voet zijw
R voet schommel over L en terug, R voet schommel zijw en terug

**Schommel aw + wisselpas zijw x2**

1-8 R voet schommel aw, terug, R zij-sluit-zij
L voet schommel aw, terug, L zij-sluit-zij

**Schommel aw + zij-sluit, sleep zijw**

1-8 R voet schommel aw, terug, R voet zijw, sluit L bij
R grote stap zijw, sleep L bij

**+**

1-4 R grote stap zijw, sleep L bij

**Hulptekst :**

*Figuur A*
Zij, bij, achter, tik – zij, bij, voor, tik
Zij, bij, zij, tik – zij, bij, zij, tik
Zij, bij, voor, tik – zij, bij, achter, tik
Zij, bij, zij, tik – zij, bij, zij, tik

*Figuur B*
Wisselpas, stap draai, wisselpas, stap draai
Voor, zij, achter, zij – over, terug, zij, terug
Achter, terug, zij-bij-zij – achter, terug, zij-bij-zij
Achter, terug, zij, sluit – sleep, bij

Sleep bij

# 11. PERFECT

| | |
|---|---|
| Niveau: | beginner |
| Choreograaf: | Barbel Cuppens (OKRA-SPORT+ Limburg) |
| Soort dans: | 4 muren |
| Opstelling: | Los, R voet vrij |
| Intro: | Geen telling. I found a love… |
| Uitvoering: | Coreo tot einde van de muziek |
| Muziek: | Perfect – Ed Sheeran |

---

| | |
|---|---|
| 123&4 | R gaan, L gaan, R wisselpas vw |
| 567&8 | L achter, R achter, L wisselpas aw |
| | |
| 1&2 | R zij, L achter kruis, herplaats R voor |
| 3&4 | L zij, R achter kruis, herplaats L voor |
| 5678 | Wieg R-L-R-L |
| | |
| 123&4 | R voet schommel over L en terug, wisselpas zijw |
| 567&8 | L voet schommel over R en terug, wisselpas zijw |
| | |
| 1&2 | Stap R vw, ½ draai L-om, stap R voet voor |
| 3&4 | Stap L vw, ½ draai R-om, stap L voet voor |
| 5678 | Stap R voet zijw + tik, stap L voet zijw + ¼ L-om met tik |

**Hulptekst:**

Gaan, gaan, wisselpas
Achter, achter, wisselpas
Zij – achter, terug
Zij – achter, terug
Wieg – 2 – 3 – 4
Over terug, zij sluit zij
Over terug, zij sluit zij
Stap draai stap
Stap draai stap
Zij tik
Kwartje tik

# 12. HAVANA CHA CHA

| | |
|---|---|
| Niveau: | beginner |
| Choreograaf: | Ria Vos |
| Soort dans: | 32 tellen – 4 muren |
| Uitvoering: | geen restart – geen brug |
| Muziek: | Havana by Camila Cabello |

Start na 8 tellen

| | |
|---|---|
| 1 - 2 - 3 - 4 en 5 | RV voor - LV voor- Rv rugw, LV lockstep-stap rugw. |
| 6 - 7 - 8 en 1 | RV achter - LV gewicht - RV kick - LV tip zij |
| 2 - 3 - 4 en 5 | LV kr over - RV tip zij - RV (vw)lockstep - stap |
| 6 - 7 - 8 en 1 | LV stap voor - dr. ¼ r om (3 u)- LV over - RV zij - LV over |
| 2 - 3 - 4 en 5 | RV wieg - LV wieg - RV wisselp.zijw. |
| 6 - 7- 8 en 1 | LV kr over - RV zij - LV sailorstep=( L kr achter - R zij – Gewicht L) |
| 2 - 3 -7 en 5 | RV kr over - LV rugw.dr. ¼ r om - RV wisselp ¼ dr R om |
| 6 en 7 - 8 en 1 | LV kr over - RV gewicht - LV zij - RV voor - LV sluit - RV voor |

# 13. BICYCLE WALTZ

| | |
|---|---|
| Niveau: | beginner |
| Choreograaf: | Peter Heath |
| Soort dans: | 2 muren – 48 tellen |
| Uitvoering: | geen brug – geen restart |
| Muziek: | Bicyclette De Belsize by Engelbert Humperdinck |

Start na 4x3 tellen

| | |
|---|---|
| 1-2-3 | LV voor walsp. ½ dr L om |
| 4-5-6 | RV achter walsp. ½ dr L om (12u) |
| | |
| 1-2-3 | LV kr achter – RV zij – gewicht LV |
| 4-5-6 | RV kr achter- LV zij – gewicht RV |
| | |
| 1-2-3 | LV kr over –RV zij-sluit- zij |
| 4-5-6 | LV krover- RV zij – gewicht LV |
| | |
| 1-2-3 | RV kr over – LV zij-sluit-zij |
| 4-5-6 | RV kr over – LV zij – gewicht RV |
| | |
| 1-2-3 | LV kr over – RV zij – LV kr achter |
| 4-5-6 | RV zij – LV trek bij (tik naast) |
| | |
| 1-2-3 | LV zij –RV kr achter –LV gewicht |
| 4-5-6 | RV zij – kr achter – RV gewicht |
| | |
| 1-2-3 | LV ¼ dr l. om walsp.voor |
| 4-5-6 | RV walsp. rugw. |
| | |
| 1-2-3 | LV ¼ dr l.om walsp.voor |
| 4-5-6 | RV walsp. rugw. |