okra sport
een leven lang sporten

Nationale cursus Lijndans

vrijdag 8 oktober – Deinze

1.	**Mambo Up**	**Viviane**
2.	**Falling in love**	**Viviane**
3.	**Home tonight**	**Vicky**
4.	**Wellerman**	**Vicky**
5.	**Putting on the ritz**	**Viviane**
6.	**Ez Sway**	**Viviane**
7.	**Shalalalalala**	**Viviane**
8.	**Love will set you free**	**Vicky**
9.	**Back to you**	**Vicky**
10.	**Something Stupid Rumba**	**Viviane**

LESGEVERS
Vicky Cuypers
Viviane Van Overbeke

okra sport
een leven lang sporten

okra sport
een leven lang sporten

1. MAMBO UP

Niveau:	Super-beginner
Choreografie:	Georgie Mygrant
Uitvoering:	32 tellen, 4 muren
Intro:	start na 4x8 tellen met RV
Muziek:	Coco Jamboo by Mr President

1&2 3&4	RV cucaracha – LV cucaracha
5&6 7&8	RV mambo voor – LV mambo rugwaarts
1&2 3&4	RV cucaracha – LV cucaracha
5&6 7&8	RV mambo voor – LV mambo rugwaarts
1-2 3&4	RV zij – LV sluit – RV wisselpas zijwaarts
5-6 7&8	LV zij – RV sluit – LV wisselpas zijwaarts
1-2 3-4	RV stap voor – LV stap voor – RV stap voor – dr ½ L om (6u)
5-6 7-8	RV stap voor – LV stap voor – LV stap voor – dr ¼ L om (3u)

2. FALLING IN LOVE

Niveau:	High-beginner
Choreografie:	Guylaine Bourdages
Opstelling:	Los, LV vrij
Uitvoering:	32 tellen, 4 muren, 2x restart
Intro:	start na 1x8 trage tellen
Muziek:	I can't help falling in love by Elvis Presley

1-2	LV voor dr ½ L om – RV steun rugwaarts 6u
3,&,4	(wisselpas ½ L om) LV ¼ L om - RV sluit – LV ¼ dr L om 12u
5-6	RV dr ¼ L om 9u – LV terug ¼ R om 12u
7,&,8,&	wisselpas ½ R om: RV ¼ R om– LV sluit– RV ¼ R om– LV kick voor 6u
1,&,2,&	LV horten 3 rugwaarts – R knie up
3-&-4-&	RV horten 3 rugwaarts – LV kick voor
5-6	LV stap rugwaarts – RV stap rugwaarts
7-&-8-&	LV zij, ¼ L om 3u – RV sluit – LV zij – RV ¼ L om 12u

Diamantdraai L om:

1,2,&	LV voor – RV achter – LV achter (L hoek 9u)
3,4,&	RV achter – LV voor – RV voor (L hoek 6u) (*20 tellen)
5,6,&	LV voor – RV achter – LV achter (L hoek 3u)
7,8,&	RV achter – LV dr L om (12u) zijwaarts – RV sluit
1,2,&	LV kruis over – RV terug – LV zijwaarts
3,4,&	RV kruisover – LV terug – RV zijwaarts
5,6,&	LV ¼ R om zijwaarts – RV kruis achter – LV terug
7,8,&	RV zij – LV kruis achter – RV terug

- na 2x choreo einde 6u - dans 20 tellen* restart 12u
- na nog 1x choreo - einde 3u - dans 20 tellen restart 9u

3. HOME TONIGHT

Niveau:	Medium
Choreografie:	Barbel Cuppens (OKRA Limburg)
Opstelling:	Los, Rv vrij
Uitvoering:	2 muren - 6 x choreo – brug – 4 x choreo – brug – 1,5 choreo
Intro:	Onmiddellijk starten na: I'm taking you…
Muziek:	Taking you home tonight by Paul McCartney

12	Rv schommel over Lv, gewicht terug op Lv
3&4	Rv zij, sluit Lv bij, Rv zij, rust
56	Lv schommel vw, gewicht terug op Rv
7&8	Horten aw: Lv stap rugw, sluit Rv bij, stap Lv vw
1234	Stap Rv vw, ¼ dr L-om, stap Rv vw, ¼ dr L-om
5678	Boxstep: Kruis Rv over Lv, Lv stap rugw, Rv stap zijw, Lv sluit bij
1234	Stap Rv vw, veeg Lv vw, stap Lv vw, veeg Rv vw
5678	3 stappen rugw (R-L-R), tik Lv naast Rv
12	Lv schommel over Rv, gewicht terug op Lv
3&4	Lv zij, sluit Rv bij, Lv zij, rust
5678	Rv schommel vw, gewicht terug op Lv, Rv schommel rugw, gewicht terug op Lv

Brug

1234	Rv schommel vw, gewicht terug op Lv, Rv schommel rugw, gewicht terug op Lv

(Brug komt 2x voor op de 1ste muur)

Hulptekst

Over-terug, zij-bij-zij
Voor-terug, achter-bij-voor
Stap-kwart, stap-kwart
Over-achter-zij-sluit
Stap-veeg, stap-veeg
Achter-2-3-tik
Over-terug, zij-bij-zij
Voor-terug, achter-terug

4. WELLERMAN

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Julie Snailham
Opstelling:	Los, R V vrij
Uitvoering:	4 muren - Choreo tot einde muziek
Intro:	2 x 8 tellen
Muziek:	Wellerman by Sea Shanty 220 Kid x Billen Ted remix

1-4	Rv 3 gaanpassen vw en tik
5-8	Lv 3 gaanpassen aw en tik
1 2	Tip Rv zij, rust
&3 4	Rv sluit bij, tip Lv zij, rust
&5-8	Lv sluit bij, boxstep: Rv over, Lv achter, ¼ R-om + Rv zij, Lv over
1-4	Rv zij, sluit Lv bij, Rv voor, tik Lv
5-8	Lv zij, sluit Rv bij, Lv achter, tik Rv
1-4	2x R hak voor tikken, 2x R teen achter tikken
5-8	Rv stap vw, ½ L-om, stap Rv vw, Lv sluit bij

Hulptekst

Gaan 2 3 tik
Achter 2 3 tik
Zij, rust,
en zij, rust
En over achter draai kruis
Zij sluit voor tik
Zij sluit achter tik
Hak hak teen teen
Stap draai stap sluit

5. PUTTING ON THE RITZ

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Gordon Elliot
Opstelling:	RV vrij
Uitvoering:	32 tellen – 4 muren – no tag – no restart
Intro:	start na 8 tellen
Muziek:	Putting on the ritz/ Daar bij de waterkant by The Sunsteams

1-2-3-4	RV stap – LV stap (voor) – RV tip (voor) – RV terug (rugw)
5&6 7&8	LV stap, lock, stap (rugw) – RV horten 3 (rugw)
1-2 3&4	LV stap – RV stap (voor) – LV stap – dr ½ R om (6u) – LV stap
5-6 7&8	RV stap – LV stap (voor) – RV stap – dr ¼ L om (3u) – RV sluit
1&2 3&4	Beide voeten twist: hielen R-L-R rust hielen L-R-L rust
5&6 7&8	RV kruis achter– LV zij– RV zij sailorstep– LV sailorstep ¼ dr L om (12u)
1&2 3&4	RV (tip)uit, naast, uit – RV kruisachter – LV zij – RV kruisover
5&6 7&8	LV (tip)uit, naast, uit – LV kruisachter – RV zij - LV ¼ dr R om (3u)

6. EZ SWAY

Niveau:	High-beginner
Choreografie:	K.Sholes & Shirly Blankenshi
Opstelling:	Los – RV vrij
Uitvoering:	32 tellen – 2 muren – tot einde muziek, no tag, no restart
Intro:	start na 4x8 tellen
Muziek:	Sway by Michael Bublé

	mambo
1-2-3-4	SQQ (diagonaal) RV voor – LV terug – RV sluit
5-6-7-8	SQQ (diagonaal) LV voor – RV terug – LV sluit
1-2-3-4	SS RV (traag) wieg, RV - LV
5-6-7-8	QQQQ RV kr over – LV achter – RV zij&1/4 dr R om – LV sluit
	rumbabox
1-2-3-4	QQs RV zij – LV sluit – RV voor - rust
5-6-7-8	QQS LV zij - RV sluit – LV achter - rust
	cucaracha dr ¼ - cucaracha
1-2-3-4	QQS RV zij – LV terug& ¼ dr R om - rust
5-6-7-8	QQS LV zij – RV terug – LV sluit

7. SHALALALALALA

Niveau:	super beginner
Choreografie:	Nicole, Sammi, Vanny, Annie Tawau Sabah
Opstelling:	RV, vrij
Uitvoering:	4 muren – intro 64 tellen –32t-32t-32t-32t-brug 16t-32t tot einde muziek
Muziek :	Shalalalala by Vengaboys

Start na 4x8 tellen

Intro:	1-2-3-4	RV zij – LV sluit – RV zij – LV tik naast RV
	5-6-7-8	LV zij – RV sluit – LV zij – RV tik naast LV
	4 maal = 32 tellen	
	1-2-3-4	RV zij – LV kruisachter – RV zij – LV tik naast
	5-6-7-8	LV zij – RV kruisachter – LV zij – RV tik naast
	4 maal = 32 tellen	
Choreo:	1-2-3-4	RV 3 gaan voorwaarts – LV tik zij
	5-6-7-8	LV 3 gaan voorwaarts – RV tik zij
	1-2-3-4	RV stap voor – LV tip zij – LV stap voor – RV tip
	5-6-7-8	RV stap voor – LV tip zij – RV stap voor – LV tip zij
	1-2-3-4	RV (rockingchair) = schommel voor en achter met RV
	5-6-7-8	RV (jazzbox) kr.over– LV achter– RV zij– LV sluit naast RV
	1-2-3-4	RV teen, neer – LV teen, neer
	5-6-7-8	RV ¼ dr R om (3u), RV teen, neer – LV teen,neer

8. LOVE WILL SET YOU FREE

Niveau:	Medium
Choreografie:	Vicky Cuypers (OKRA Limburg)
Opstelling:	Los, LV vrij
Uitvoering:	4 muren - AA BBB AA BB Brug AA B
Intro:	8 maten van 3
Muziek:	Love will set you free by Engelbert Humperdinck

Figuur A

123	Stap Lv voorwaarts, tik Rv achter L, rust
456	Stap Rv achterwaarts, tik Lv naast R, rust
	Balans L & R:
123	Stap Lv zijwaarts, kruis Rv achter L, herplaats Lv over Rv
456	Stap Rv zijwaarts, kruis Lv achter R, herplaats Rv over Lv
1-6	2 gelopen walspassen voorwaarts
123	1 walspas voorwaarts + ½ draai L-om
456	1 walspas achterwaarts

Herhaal figuur A

Figuur B

	Twinkel
123	Kruis Lv over, stap Rv zijwaarts, gewicht terug op Lv
456	Kruis Rv over, stap Lv zijwaarts, gewicht terug op Rv
123	Kruis Lv over R, stap Rv achterwaarts + ¼ L-om, sluit Lv bij
456	1 walspas achterwaarts
123	Stap Lv voorwaarts, tik Rv achter L, rust
456	Stap Rv achterwaarts, rondé naar achter met Lv
123	Kruis Lv achter R, stap Rv zijwaarts + ¼ draai R-om, stap Lv zijwaarts + ¼ draai R-om
456	Kruis Rv achter L, stap Lv zijwaarts, sluit Rv bij

Herhaal figuur B

Brug

1-6 Wieg L + sleep Rv bij, wieg R + sleep Lv bij

Hulptekst

Figuur A

Stap tik, stap tik
Zij achter terug, zij achter terug
Loop 2-3, loop 2-3
Voor draai om, achter 2-3

Figuur B

Kruis 2-3, kruis 2-3
Kruis kwart draai, achter 2-3
Stap tik rust
Stap ron-dé
Kruis zij draai-om, kruis zij sluit

9. BACK TO YOU

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Vicky Cuypers (OKRA Limburg)
Opstelling:	Los, RV vrij
Intro:	Onmiddellijk starten: It all…
Uitvoering:	1 muur - 3 x choreo – restart – dans tot het einde
Muziek:	Back to you by Hannah Mae

1234	Stap Rv vw, tik Lv achter Rv, stap Lv rugw, tik Rv gekruist over Lv
5678	Stap Rv vw, tik Lv achter Rv, stap Lv rugw, hitch rondé R knie
1234	Rv kruis achter Lv, Lv zijw, kruis Rv over, tip Lv zijw
5678	Lv kruis achter Rv, Rv zijw, kruis Lv over, tip Rv zijw
12	Rv kruis over Lv, tip Lv zijw
34	Lv kruis over Rv, tip Rv zijw
56	2 stappen rugwaarts (R-L)
7&8	Rv wisselpas rugwaarts
1234	Lv tip vw, plaats Lv neer, Rv tip vw, plaats Rv neer
5678	Lv tip tip zijw, Lv tip over Rv, Lv tip zijw, Lv sluit bij

Restart
Begin van de 4de choreo is een restart. Je danst de eerste 4 tellen opnieuw.

Hulptekst

Voor, tik – terug, tik
Voor, tik – terug, hitch
Achter, zij, over, tip
Achter, zij, over, tip
Kruis over, tip
Kruis over, tip
Achter, achter – wisselpas
Teen, neer – teen, neer
Tip zij, tip over, tip zij, sluit

10. SOMETHING STUPID RUMBA

Niveau:	super-beginner
Choreograaf:	Julie Snailham
Opstelling:	RV, vrij
Uitvoering:	32 tellen – no tag – no restart
Intro:	start na 2x8 tellen
Muziek:	Something Stupid by Frank & Nancy Sinatra

1-2-3-4	RV (voorwaarts) 3 gaan R,L,R - rust
5-6-7-8	LV stap voor – RV terug – LV stap achter - rust
1-2-3-4	RV (rugwaarts) 3 gaan R,L,R - rust
5-6-7-8	LV stap rugwaarts – RV terug – LV stap voor - rust
1-2-3-4	RV wieg R – wieg L – RV sluit naast LV - rust
5-6-7-8	LV wieg L – wieg R – LV sluit naast RV - rust
1-2-3-4	(jazzbox 3t.) RV over – LV achter – RV zij - rust
5-6-7-8	LV kr.over – RV terug – LV ½ dr L om zij - rust