Nationale cursus Lijndans

vrijdag 9 oktober – Deinze

1.	**Choka Choka**	**Viviane**
2.	**A La Croisee Des Chemins**	**Viviane**
3.	**Volar**	**Viviane**
4.	**Blowing in the wind**	**Viviane**
5.	**Dans OKRA dans**	**Vicky**
6.	**Right now**	**Vicky**
7.	**Bossa Nouveau**	**Viviane**
8.	**Tango Pa Bailar**	**Viviane**
9.	**Dale Morena**	**Vicky**
10.	**Cowboy Madison**	**Vicky**
11.	**Jerusalema**	**Vicky**
12.	**OKRA 65 jaar**	**Vicky**

LESGEVERS
Vicky Cuypers
Viviane Van Overbeke

okra
sport
een leven lang sporten

1. CHOKA CHOKA

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Andrico Yusran , Irene Argoputro , Lucy Sujadi d'ULD Pusat – Jakarta, Indonesia (June 2019
Soort dans:	4 muren – basis salsa
Info:	32 tellen – intro na 32 tellen
Muziek:	Kiko Rivera, Henry Mendez - Choka Choka (Audio)

S1	**SIDE - CLOSE - SIDE - CLOSE - SIDE CHASSE – CUMBIA**			
1&2&	Rv stap opzij,	Lv tik bij Rv,	Lv stap opzij,	Rv tik bij Lv
3&4	Rv stap opzij,	lv sluit bij,	Rv stap opzij	
5&6	Lv stap achter,	gewicht op Rv ,	Lv stap opzij	
7&8	Rv stap achter,	gewicht op Lv ,	Rv stap opzij	

S2	**SIDE - CLOSE - SIDE CLOSE - SIDE CHASSE - CUMBIA**			
&1&2&	Lv stap opzij,	Rv tik bij Lv,	Rv stap opzij,	Lv tik bij Rv
3&4	Lv stap opzij,	Rv sluit bij,	Lv stap opzij	
5&6	Rv stap achter,	gewicht op Lv,	Rv stap opzij	
7&8	Lv stap achter,	gewicht op Rv ,	Lv stap opzij	

S3	**FORWARD MAMBO - BACK MAMBO - SIDE MAMBO (R-L)**		
1&2	Rv stap voor,	gewicht op Lv,	Rv sluit bij Lv
3&4	Lv stap achter,	gewicht op Rv,	Lv sluit bij Rv
5&6	Rv stap opzij,	gewicht op Lv,	Rv sluit bij Lv
7&8	Lv stap opzij,	gewicht op Rv	Lv sluit bij Rv

S4	**WALK SALSA FORWARD - JAZZ BOX 1/4 TO R**		
1&2	Rv stap voor ,	Lv sluit,	Rv stap voor
3&4	Lv stap voor,	Rv sluit,	Lv stap voor
5-6	Rv kruis over Lv, Lv stap achter		
7-8	Rv stap ¼ dr RO opzij, Lv stap voor		

2. A LA CROISEE DES CHEMINS

Niveau:	Beginner+
Choreografie:	Viviane Van Overbeke (OKRA Midden-Vlaanderen)
Soort dans:	Rumba – 2 muren – 64 tellen – brugje 4 tellen – 1 restart
Info:	start met RV na 2x8 tellen
Muziek:	A La Croisee Des Chemins – Julio Iglesias

1-2-3-rust	Rumba box: RV zij – LV sluit – RV voor - rust
5-6-7-rust	LV zij – RV sluit – LV achter – rust
1-2-3-rust	RV horten 3 rugw - rust
5-6-7-rust	LV mambo voor* 1/4 dr L om - rust
1-2-3-rust	RV over – zij – kr achter - rust
5-6-7-rust	LV zwaai achter – zij – kr voor - rust
1-2-3-rust	RV cucaracha – rust
5-6-7-rust	LV (1/4 L om) loop – loop – loop - rust
1-2-3-4	RV kr over – LV terug – RV zij – LV terug
5-6-7-rust	RV kr over – LV zij – RV kr over - rust
1-2-3-4	LV kr over – RV terug – LV zij – RV terug
5-6-7-rust	LV kr over – RV zij – LV kr over - rust
1-2-3-rust	RV cucaracha - rust
5-6-7-rust	LV cucaracha - rust
1-2-3-rust	mambo ½ dr R om - rust
5-6-7-rust	LV stap voor – dr ½ R om – LV stap – rust

Restart: dans de eerste 16 tellen

*zonder ¼ dr + brugje: wieg R-L-R-L

3. VOLAR

Niveau:	Beginner+
Choreografie:	Hotma and Wandy
Soort dans:	4 muren – 32 tellen – 1 restart
Info:	start na 2x8 trage tellen
Muziek:	Volar – Alvaro Soler

1&2 3&4	RV zij– LV terug– RV kr over– rust- LV zij– RV terug– LV kr over- rust
5&6 7-8	RV voor– LV terug– RV achter- LV tik achter– dr ¼ L om steun op LV (9u)
1&2 3&4	RV wisselpas voor - LV wisselpas voor
5&6&7&8	RV kr over–LV zij–RV kr achter–LV zij–RV kr over–LV zij–RV steun (*tik)
1&2&3&4	LV kr over - RV terug -LV zij- RV terug - LV kr over en LV kr over
5&6&7-8	RV voor– LV terug– RV achter– LV teru – RV stap – dr ½ L om steun LV (3u)
1-2 3&4	RV (dia) stap voor – LV stap voor – RV wisselpas (diagonaal)
5-6 7&8	LV (dia) stap voor – RV stap voor – LV wisselpas ½ L om (9u)

4. BLOWING IN THE WIND

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Arnold Thomas
Soort dans:	4 muurs lijndans
Info:	32 tellen – intro 16 tellen – tempo 92 bpm
Muziek:	Blowing in the Wind (2019) – Mike Denver

S1: 2 X Walks Forward, Right Shuffle Forward, Forward Rock, Left Coaster Cross.

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

S2: Side Step Right, Together, Right Shuffle back, Side step left, Together, Chasse 1/4 Turn Left

1 RV stap opzij
2 LV stap naast RV
3 RV stap achter
& LV sluit aan
4 RV stap achter
5 LV stap opzij
6 RV stap naast LV
7 LV stap opzij
& RV sluit aan
8 LV 1/4 draai linksom, stap
stap voor (09.00)

S3: Rock Side Recover, behind Side Cross, Rock Side Recover, Sailor 1/4 L

1 RV rock opzij
2 LV gewicht terug
3 RV kruis achter
&LV stap opzij
4 RV kruis over
5 LV rock opzij
6 RV gewicht terug
7 LV 1/4 Linksom, kruis achter
&RV stap voor
8 LV stap iets voor

S4: Cross, Step Back, Chasse Right, Cross, Step Back, Chasse 1/4 Turn Left

1 RV stap gekruist over
2 LV stap achter
3 RV stap opzij
&LV sluit aan
4 RV stap opzij
5 LV stap gekruist over
6 RV stap achter
7 LV stap opzij
&RV sluit aan
8 LV 1/4 Linksom, stap voor

Begin opnieuw

5. DANS OKRA DANS

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Vicky Cuypers (OKRA – Limburg)
Opstelling:	los, L vrij, 1 muur
Intro:	1 x 8
Uitvoering:	Dans tot einde muziek
Muziek:	Dans DJ dans – Peter Van De Veire

Zij-bij-zij-bij, wieg-wieg-wieg flick (L-R)

1-4 Lv zij, Rv sluit bij, Lv zij, Rv sluit bij
5-8 Lv zij, wieg R, wieg L, flick Rv achter Lv

1-4 Rv zij, Lv sluit bij, Rv zij, Lv sluit bij
5-8 Rv zij, wieg L, wieg R, flick Lv achter Rv

2 wisselpassen vw

1-8 Lv stap voor, Rv sluit bij, Lv stap voor, veeg
Rv stap voor, Lv sluit bij, Rv stap voor, veeg

3 stappen achterwaarts en sluit

1-4 Lv achter, Rv achter, Lv achter, sluit Rv bij
5-8 klap 4x in de handen

Hulptekst

Zij bij zij bij
Zij wieg wieg flick
Zij bij zij bij
zij wieg wieg flick
Wis-sel-pas-veeg
Wis-sel-pas-veeg
Achter-2-3 sluit
Klap 2-3-4

6. RIGHT NOW

Niveau:	Beginner+
Choreografie:	Barbel Cuppens (OKRA-Limburg)
Opstelling:	los, R vrij 4 muur
Intro:	4x8
Uitvoering:	Dans tot einde muziek
Muziek:	Right Now – Atomic Kitten

Schommel vw, horten aw, schommel vw en aw

12	Rv schommel vw, gewicht terug op Lv
3&4	Rv achter, Lv sluit bij, Rv stap vw, rust
5678	Schommel Lv vw en terug, schommel Lv aw en terug

Stap vw + ¼ dr R-om, over en over, vine R

12	Stap Lv vw, ¼ dr R-om
3&4	Lv kruis over Rv, Rv zijw, Lv kruis over Rv
5678	Rv zij, kruis Lv achter, Rv zij, kruis Lv over

Schommel zijw, horten aw, vine L met tik

12	Schommel Rv zijw, gewicht terug op Lv
3&4	Rv achter, sluit Lv bij, Rv vw, rust
5678	Lv zij, kruis Rv achter, Lv zij, Rv tik bij

Stap tik vw, trage horten aw + tik, stap aw + sluit

12	Rv stap vw, tik Lv bij
34	Lv stap aw, sluit Rv bij
56	Lv stap vw, tik Rv bij
78	Rv stap aw, sluit Lv bij

Hulptekst

Voor – terug, achter – bij – voor
Voor – terug, achter – terug
Stap – kwart
Over en over
Zij – achter – zij – over
Zij – terug, achter – bij – voor
Zij – achter – zij – tik
Voor – tik, achter – sluit
Voor – tik, achter – sluit

7. BOSSA NOUVEAU

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Ira Weisburd
Soort dans:	start na 2x8 tellen – 32 tellen – 4 muren – 1 restart
Muziek:	OU EST MA TETE – Pink Martini

1-2-3-4	RV zij – LV bij – RV zij – LV tik naast
5-6-7-8	LV zij – RV bij – LV zij – RV tik naast
1-2-3-4	RV kruis over – LV zij – RV kr achter – LV tip zijw
5-6-7-8	LV kruis over – RV zij – LV kr achter – RV tip zijw
1-2-3-4	RV stap voor – LV tip zijw – LV stap voor – RV tip zijw
5-6-7-8	RV schommel voor – LV terug – RV rugw - rust
1-2-3-4	LV achter – RV terug – LV voor – RV tip zijw
5-6-7-8	RV kruisover – LV ¼ dr R om – RV zijw – LV kruisover

Restart: muur 7 – (6u) dans de eerste 8 tellen en restart

8.TANGO PA BAILAR

Niveau:	Beginner+
Choreografie:	Jose Maria Tome
Soort dans:	Tango – 32 tellen – 2 muren – 1 restart
Info:	Start op zang (na 48 tellen)
Muziek:	PA BAILAR (Siempre Quiero Mas) – Bajofondo Julieta Venegas

1–2–3–4 (diagonaal voor) RV kr over – LV zij – RV kr over – LV tip zij
5–6–7– 8 (diagonaal voor) LV kr over – RV zij – LV kr over – RV tip zij

1–2–3–4 RV rugwaarts – LV tip zij – LV rugwaarts – RV tip zij
5–6–7–8 RV rugwaarts – LV ¼ dr L om – RV stap voor* dr ½ L om (LV)(9u) - rust

1–2-3–4 RV stap – LV kr achter RV – RV stap voor - rust
5–6–7–8 LV voor – RV flick achter – RV rugwaarts – LV flick voor

1–2–3–4 LV voor – ¼ dr R om (6u) – LV over – RV zij
5–6–7 8 LV kr achter – RV zwaai rugw – RV neer – LV steun zijw

Restart: na muur 3 dans 16 tellen

*dr ¼ ipv ½ L om en restart de dans (6u)

9.DALE MORENA

Niveau:	Beginner+
Choreografie:	Vicky Cuypers (OKRA-Limburg)
Opstelling:	los, R vrij, 2 muur
Intro:	4x8
Uitvoering:	11x choreo – Brug – 2x choreo
Muziek:	Dale Morena – Jay Santos

2 gaanpassen vw, wisselpas, tip vw, tip zijw

12	Rv stap vw, Lv stap vw
3&4	Rv wisselpas vw
5678	Tip Lv vw, tik Lv naast Rv, tip Lv zijw, tik Lv naast Rv

2 gaanpassen vw, wisselpas, tip vw, tip zijw

12	Lv stap vw, Rv stap vw
3&4	Lv wisselpas vw
5678	Tip Rv vw, tik Rv naast Lv, tip Rv zijw, tik Rv naast Lv

Zij – sluit, vine R, schommel diagonaal Lv

12	Rv stap zijw, sluit Lv bij
3456	Rv zijw, Lv kruis achter Rv, Rv zijw, schommel Lv over Rv
78	gewicht terug op Rv, stap Lv zijw + ¼ L-om

2 gaanpassen, kick ball change, pivot turn

12	2 gaanpassen vw (R-L)
3&4	kick ball change (R)
5678	Stap Rv vw, rust, draai ¼ L-om, rust

Brug:

1234	2x heup accent naar R, 2x heup accent naar L

Hulptekst

Gaan, gaan, wisselpas
Tip – voor, tik – bij, tip – zij, tik – bij
Gaan, gaan, wisselpas
Tip – voor, tik – bij, tip – zij, tik – bij

Zij – sluit, zij – achter – zij
Over – terug – kwart – stap – stap
Kick ball change
Stap – rust, draai – rust

Brug:
Heup-shake (R R)
Heup-shake (L L)

10. COWBOY MADISON

Niveau:	Beginner
Choreograaf:	David Linger
Opstelling:	los, R vrij, 4 muur (16 tellen)
Intro:	2x8
Uitvoering:	Dans tot einde muziek
Muziek:	Wine, Women and Song – Patty Loveless

Vine R en L met flick

1-4 Vine R met een flick (tik met je Rh je L hiel aan)
5-8 Vine L met een flick (tik met je Lh je R hiel aan)

3 gaanpassen aw, tip – hak – flick – hitch + ¼ dr L-om

1-4 3 stappen aw (R L R), tip Lv aw
5-8 Lv hak vw, flick Lv aw, stap Lv vw, knie hitch + ¼ L-om

Hulptekst

Zij – achter – zij – flick
Zij – achter – zij – flick
Achter – 2 – 3 – tip
Hak – flick – stap – hitch

11. JERUSALEMA

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Tiktok Challenge
Opstelling:	Los, LV vrij - 4 muren
Intro:	4x8t vooraf
Uitvoering:	Choreo tot einde muziek
Muziek:	Jerusalema – Master KG ft Nomcebo

Deze dans wordt op verschillende manieren gedanst.
Meestal wordt er gesprongen, wij passen hem aan zonder springen.
Dans deze dans vooral waar je jezelf goed bij voelt!

1-4 3x tip Lv voorwaarts, sluit Lv bij
5-8 3x tip Rv voorwaarts, sluit Rv bij

Springversie:
1234& Tip 4x Lv voorwaarts, sluit Lv bij
5678& Tip 4x Rv voorwaarts, sluit Rv bij

12 Tip Lv voorwaarts, sluit Lv bij
34 Tip Rv voorwaarts, sluit Rv bij

Springversie:
1&2& Tip Lv vw, sluit Lv bij, tip Rv vw, sluit bij
3&4& Tip Lv vw, sluit Lv bij, tip Rv vw, sluit bij

5678 Stap Lv voorwaarts, ¼ draai L-om en stap Rv zijwaarts, kruis Lv achter, stap Rv zijw

Optie: 4 stappen voorwaarts, Lv tik bij + ¼ L-om

1234 Tik Lv bij, stap Lv zij, kruis Rv achter, stap Lv zij

Optie: Kruis achter wordt kruis voor

5678 Tik Rv bij, 3 stappen achterwaarts (R-L-R)

Hulptekst:

Tip, 2 – 3, sluit
Tip, 2 – 3, sluit
Tip, sluit
Tip, sluit
voor, zij (kwart), achter, zij, tik
zij, achter, zij, tik
achter 2-3

12. OKRA 65 jaar

Niveau:	Beginner
Choreografie:	Vicky Cuypers (OKRA-Limburg)
Opstelling:	Los, RV vrij – 1 muur
Intro:	4x8t vooraf
Uitvoering:	Choreo tot einde muziek
Muziek:	Samen gaan we er voor – Michiel De Meyer

Verplaatsing voorwaarts

1234	Plaats R hak voorwaarts, zet hele voet neer (klap), plaats L hak voorwaarts, zet hele voet neer (klap)
5678	3 stappen voorwaarts (R-L-R), rust
1234	Plaats L hak voorwaarts, zet hele voet neer (klap), plaats R hak voorwaarts, zet hele voet neer (klap)
5678	3 stappen voorwaarts (L-R-L), rust

Diagonaal rugwaarts: 4x zij, sluit, zij, rust

1234	Rv zij, sluit L bij, Rv zij, rust
5678	Lv zij, sluit R bij, Lv zij, rust
1234	Rv zij, sluit L bij, Rv zij, rust
5678	Lv zij, sluit R bij, Lv zij, rust

Verplaatsing zijwaarts

1234	Stap Rv zijwaarts, rust (klap), kruis Lv over R, rust (klap)
5678	Rv zijw, sluit Lv bij, Rv zijw, rust
1234	Stap Lv zijwaarts, rust (klap), kruis Rv over L, rust (klap)
5678	Lv zijw, sluit Rv bij, Lv zijw, rust
1234	2x R hak diagonaal plaatsen, sluit Rv bij, rust
5678	2x L hak diagonaal plaatsen, sluit Lv bij, rust
1234	Bijtrekpas R: Rv zij, sluit Lv bij, Rv zij, rust
5678	Bijtrekpas L: Lv zij, sluit Rv bij, Lv zij, rust

(klap) → Enkel tijdens het refrein: "Samen gaan we ervoor…"

Hulptekst:

Hak, neer, hak, neer	Zij, rust, kruis, rust
Loop 2-3, rust	Zij, sluit, zij, rust
Hak, neer, hak, neer	Zij, rust, kruis, rust
Loop 2-3, rust	Zij, sluit, zij, rust
Zij, sluit, zij, rust	Hak, hak, sluit, rust
Zij, sluit, zij, rust	Hak, hak, sluit, rust
Zij, sluit, zij, rust	Zij, sluit, zij, rust
Zij, sluit, zij, rust	Zij, sluit zij, rust