Cursus Lyndans 19/03/2003

1) Pretty Belinda
2) Afrika of Boom Boom Disco
3) De Noordzee Beat
4) Red Hot Salsa
5) Two Times
6) do donto man of Mine Maxi
7) Sex Bomb
8) Traveller
9) Ling Signorita of que sera me Vida
10) Drum Disco

Pretty Bellinda

Diagonaal naar Links (vooruit)
L. voet 1.2.3. R. voet hak
R. voet 1.2.3. L. voet sluit (achteruit)
Diagonaal naar Rechts
R. voet 1.2.3. L. voet hak
L. voet 1.2.3. R. voet sluit

L. voet stap R. voet swing voor swing over swing voor

R. voet zij L. voet tip naast L. voet zij R.voet tip naast
R. voet zij L. voet sluit R. voet zij draai ½ rechtsom met
L. voet hop L .voet achter R. voet achter (met gewicht)

Gewicht naar voor op L. voet
R. voet sluit (bij)

Afrika **K 3** **R. Voet**

Hak R. voor	hak L. voor			
Tip R. over	tip L. over			
Marcheren	R	L	R	L voor
	L	R	L	R voor
	R	L	R	L voor
	L	R	L	R tip voor

Naar R. = 1-2-3 hop met ½ draai L. – achteruit 1-2-3 kruis R.

Vooruit = 1-2-3 hop met ½ draai R. – achteruit 1-2-3 tip R.

Stap - kruis achter – stap – kruis voor

Stap - kruis achter – stap – kruis voor

In 8 tijden rond (handen laag als een gans)

Zij – tik naar R.

Zij – tik naar L.

Zij – tik naar R.

Zij – tik naar L.

Northsea Beath Muziek Y.M.C.A.

R. voet twist naar Rechts (of bijtrekpas) 2x
L. voet twist naar Links (of bijtrekpas) 2x

4 x Hak en klappen in de handen
R. hak sluit
L. hak sluit
R. hak sluit
L. hak sluit

R. voet flair (achter) of zwaai achter
L. voet zij
R. voet voor

4 sambapassen naar voor (schouder mee naar voor bewegen)

L. voet voor
R. voet voor
L. voet voor
R. voet voor

4 passen achteruit
R. voet
L. voet
R. voet
L. voet sluit

Noordice brav

Red Hot Salsa R. Voet

R. voet beetje vooruit en 4 x hakken met R. hiel

L. voet beetje vooruit en 4 x hakken met L. hiel

2 x heupenwieg naar L.

2 x heupenwieg naar R.

1 volledige heupdraai beginnen van voor- naar L.- naar achter- naar R.

Met R. voet = rock voor – rock achter – rock voor – rock achter

Naar R. = zij – achter – zij – stamp L. voet bij

Naar L. = traag zij bij met klap

2 x kick ball change – spring R – L – R met klap

2 x kick ball change – spring R – L – R met klap

R. voet = hak voor – sluit hak voor – sluit

Hiel laten staan: zij - terug of sluit - zij – terug of sluit

R. voet = hak voor – sluit hak voor – sluit

Hiel laten staan: zij - terug of sluit

R. voet over L. voet ½ draai L. om en klap

Opwarming R. Voet

A) 3 stappen vooruit en schop met L. voet

3 stappen achter - klap - tip R. voet met ¼ draai R.

Naar R. 3 stappen – klap – tip L. voet met ½ draai L.

Naar L. 3 stappen – klap – tip R. voet met ¼ draai R.

B) Gespreide voeten = hef L. voet – hef R. voet

hef L. voet – hef R. voet

C) V-figuur = R. voor – L. voor

R. achter – L. sluit (2x)

D) Armen: breng R. arm voor

Breng L. arm voor

Open – toe 3x (tel totaal tot 8)

E) V-figuur = R. voor – L. voor

R. achter – L. sluit (2x)

De derde man

Mini-maxi

L. voet hak – teen

L. voet zij R. voet bij L.voet zij (wisselpas)

R. voet kruisover tip L. voor - Tip R. voor

R. voet achter – bij - voor

L. voet kruisover tip R. voor - Tip L. voor

L. voet achter – bij - voor

R. voet voor en draai Linksom - steunend op L. voet

R. voet voor L. voet achter R. voet voor (kruispas)

Sex bomb

Maatwijzer: 4/4

Intro: 4x8

Opstelling: lijndans

Maat	Telt	
1	1-4	zij tik - zij tik (begin naar rechts)
2	1-4	zij kruisover - zij tik (naar rechts)
3	1-4	herhaal maat 1
4	1-4	herhaal maat 2
5	1-4	V-step met armbeweging R. voet schuin voor - R. arm omhoog L. voet schuin voor – (tot spreidstand) L. arm omhoog R. voet achter - R hand op de heup L. voet achter bij R. voet en L. hand ook op de heup
6	1-4	Herhaal maat 5
7	1 en 2	Kick ball en kruis bij de change de L. voet over de R. voet (g en g)
	3 en 4	Herhaal teltijd 1 en 2
8	1-4	R. voet voor - halve draai linksom op de bal van beide voeten (basketdraai) R. voet opzij - sluit L. voet bij R. voet

Traveller

Opstelling: op rijen

Maat	Telt	R. voet vrij
1-2	1-8	Stap rechts opzij - tik L. voet bij Stap links opzij - tik R. voet bij Stap rechts opzij - tik L. voet bij Stap links opzij - tik R. voet bij
3-4	1-8	Stap met Rechts schuin voor naar Rechts en tik met L. voet naast en klap in de handen Herhaal naar Links – naar Rechts en naar Links
5-6	1-8	4 passen achteruit (begin met R. voet) op de 5de tel een halve draai R. om. 2 passen voor en sluit L. voet bij

Zing Signorita

Que sera mi vida

L. twist R. twist wisselpas naar Links

R. voet kick - flick (voor-achter L. been) R. voet wisselpas

L. voet kick - flick (voor-achter R been) L. voet wisselpas

R. voet stap voor L. voet stap voor

R. voet stap voor L. voet stap voor

R. voet hak voor R. voet tip achter

R. voet hak voor R. voet plaats naast

L. voet achter R. voet draai ½ Rechtsom

L. voet plaats R. voet sluit

Drum Disco

Opstelling: op rijen

Maatwijzer: 4/4

Intro: 4 x 8

Muziek: ATC My heart beats like a drum

Maat	Telt	
1	1-4	Naar Rechts zij bij zij tip
2	1-4	Naar Links zij bij zij tip
3	1-4	R. voet zij L. voet tip en L. voet zij R. voet tip
4	1-4	3 gaanpassen achterwaarts sluit L. voet bij
5	1-2	R. voet voor L. voet tip daarbij 1/8 draai rechts
	3-4	L. voet voor R. voet tip daarbij ¼ terugdraaien naar links
6	1-2	R. voet voor L. voet tip daarbij 3/8 terugdraaien naar Rechts
	3-4	Wieg naar Links wieg naar Rechts
7	1-4	L. voet zij R. voet kruisachter L. voet zij plaats R. voet schuin over L. voet en hef dezelfde tijd L. voet lichtjes omhoog
8	1-4	Plaats L. voet terug R. voet zij met ½ draai rechtsom L. voet zij R. voet tip

19 maart 2003

Pretty Bellinda

diagonaal n. links (vooruit)
L.V. 1.2.3. R.V. hak
R.V. 1.2.3. L.V. sluit (achteruit)
diagonaal n. rechts
R.V. 1.2.3. L.V. hak
L.V. 1.2.3. R.V. sluit.

L.V. stap R.V. swing voor-swing over-swing voor

R.V. zij L.V. tip naast L.V. zij R.V.tip naast
R.V. zij L.V. sluit R.V.zij draai ½ rechtsom met
L.V. hop L.V. achter R.V.achter (met gewicht)

gewicht naar voor op L.V.
R.V. sluit .(bij)

Afrika K 3 R. voet

Hak R. voor - hak L. voor
tip R. over - tip L. over
marcheren = R - L - R - ~~hak~~ tick L voor
L - R - L - ~~hak~~ tick R voor
R - L - R - ~~hak~~ tick L voor
L - R - L - tip R.
naar R. = 1 - 2 - 3 hop met 1/2 dr. L. - achteruit 1 - 2 - 3 tip R
vooruit = 1 - 2 - 3 hop met 1/2 dr. R. - achteruit 1 - 2 - 3 tip R
stap - kruis achter - stap - kruis voor
stap - kruis achter - stap - kruis voor
in 8 tijden rond (handen laag als een pinguin)

by - tik naar R.
" " " L.
" " " "
" " " "

Boom-Boom Disco

Muziek:
Intro:
opstelling: lijnopstelling
Maatsoort: 4/4

Maten	Teltijd	
1-2	1-8	met RV hak voor en terug bij / idem met LV met RV tip schuin over LV en sluit RV terug bij LV " LV " " " RV " " LV " bij RV
3-4	1-8	stap ter plaatse R-L-R en zwaai LV schuin naar Li " " " L-R-L " " RV schuin naar Rechts
5-6	1-8	Herhaal maten 3-4
7-8	1-8	RV zij met LV verder en daarbij 1/4 draai RO stap met RV verder Hop op de RV LV zij met 1/4 draai RO met RV kruis achter met daarbij 1/4 draai RO verder LV voet verder achter en trek RV met tip gekruist voor LV
9-10	1-8	RV voor LV voor RV verder voor Hop op RV LV zij met 1/4 draai RO kruis RV achter LV LV zij RV tip (we eindigen in dezelfde rich- ting als we gestart zijn)
11	1-4	RV voor kruis LV achter met tip LV achter kruis RV voor met tip
12	1-4	Herhaal maat 11
13-14	1-8	Maak een volledige draai Rechtsom ter plaatse
15-16	1-8	zij tik naar R. / zij tik naar L / zij tik naar R. zij tik naar links

4x volledig dansen, dan dansen we als slot maat 13-14-15-16

n cass. n°.

DISCO-DANS : DE NOORDZEE BEAT

Opstelling : 1 of meerdere kringen afzonderlijk van elkaar
front naar centrum, losse houding, rv. vrij.

Passen : BP - WisP - GnP - flairbeweging - hk-steun.

Maatwijzer : 4/4 - muziek : elke pittige melodie op maat 4/4 -zoals bv. Rudy's Disco - Billy Bayou (feestdansen) en Copacabana (Eurodansritmes)

7 maten uit - 4/4

Maattelling :

1 - 4	1 BP + 1BP met tik (lichaam maakt lichte twistbeweging naar rechts)
5 - 8	1 BP + 1 BP met tik zelfde als 1-4 maar naar links, eindigen front naar centrum
9 - 10	rv. hk. terug bijzetten (in handen klappen)
11 - 12	lv.hk. terug bijzetten (in handen klappen)
13 - 16	herhaal 9-12
17 - 20	rv. uitschoppen met flairbeweging naar achter en rv. achter lv. neerzetten (gekruist)
	lv. opzij , rv. voorwaarts naar centrum
21 - 28	2xWisP (links, rechts, links rechts, links, rechts) verder naar centrum.
handen bewegen mee	4 GnP achterwaarts naar buiten met laatste pas zonder gewicht om opnieuw te kunnen beginnen. (L.V. R.V. L.V. R.V.)

Alles herhalen tot einde muziek.

muziek ij M.C.A.

Northsea Beath.

R.V. twist naar rechts (of bijtrekpas) 2x.
L.V. twist naar links (of bijtrekpas) 2x.

4x hak en klappen in de handen
R.hak sluit
L.hak sluit
R.hak sluit
L.hak sluit

R.voet flair (achter) of zwaai achter
L.V. zij
R.V.voor

4 sambapassen n.voor (schouder mee n.voor bewegen)

L.V. voor
R.V. voor
L.V. voor
R.V. voor

4 passen achteruit
R.V.
L.V.
R.V.
L.V.sluit.

Red hot salsa R. voet

R. voet beetje vooruit & 4x hakken met R. hiel
L. voet beetje vooruit & 4x hakken met L. hiel
2x heupwieg naar L.
2x heupwieg naar R.
1 volledige heupdr. beginnen van L.
met R. voet : rock voor - rock achter - rock voor - rock achter
naar R. = kij - achter - kij - stamp L. voet bij
naar L. : nog kij bij met klap
2x kick ball change - sprong R - L - R met klap
2x kick ball change - sprong R - L - R met klap
R. voet = hak voor - sluit - hak voor - sluit
hiel laten staan = kij - terug of sluit kij - terug of sluit
R. voet = hak voor - sluit - hak voor - sluit
hiel laten staan = kij - terug of sluit
R. voet over L. voet - 1/2 dr. L. om & klap

De Derde man. - Mini - Maxi

Lv hak – teen
Lv zij - Rv bij - Lv zij (wisselpas)
Rv kruisover tip L voor - tip R voor.
Rv achter - bij - voor
Lv kruisover tip R voor - tip L voor.
Lv achter - bij – voor
Rv voor en draai linksom steun op Lv
Rv voor – Lv achter – Rv voor (kruispas)

Cha Cha Cha Pepito

Rv tip zij – plaats bij - Lv tip zij – plaats bij
Rv cha cha cha naar rechts - Lv cha cha cha naar links
Rv voor - Lv voor
Rv cha cha cha naar rechts
Lv stap achter - Rv stap achter
Lv cha cha cha naar links (dit was een vierkant voorwaarts)
Rv over Lv en terug cha cha cha naar rechts
Lv over Rv en terug cha cha cha naar links
Rv over Lv - Lv zij - Rv achter - Lv zij
Rv over Lv en terug – cha cha cha naar rechts
Lv over Rv - Rv zij
LV achter - Rv zij
Lv over Rv en terug - cha cha cha naar links
Rv over Lv met ½ draai linksom (spotdraai)
Lv plaats met ½ draai linksom cha cha cha naar rechts
Lv over Rv met ½ draai rechtsom (spotdraai)
Rv plaats met ½ draai rechtsom cah cha cha naar links
RV achter Lv en terug (zwaai met R hand) cha cha cha naar rechts
LV achter Rv en terug (zwaai met L hand) cha cha cha naar links

Rock & Roll

Rv achter – Lv bij – Rv voor – Lv kick
Lv achter – Rv bij – Lv voor – Rv kick
Rv over Lv - Lv zij - Rv achter
Lv achter Rv – Rv zij – Lv over Rv (2x)
Rv over Lv – Lv over Rv – Rv over Lv (swivel) Lv bij met ½ draai R om
Rv zij – Lv bij – Rv zij – Lv tik
Lv zij – Rv bij – Lv zij – Rv tik (2x)
Rv langzaam zij Lv bij - Rv zij – Lv bij (langzaam

Muziek: Sex Bomb
Maatwijzer: 4/4
Intro: 4x8
Opstelling: lijndans

Maat	telt	
1	1-4	zij tik zij tik (begin naar rechts)
2	1-4	zij kruisover zij tik (naar rechts)
3	1-4	Herhaal maat 1
4	1-4	Herhaal maat 2
5	1-4	V step met armbeweging. RV schuin voor R arm omhoog LV schuin voor (tot spreidstand) L arm ook omhoog RV achter R hand op de heup LV achter bij RV en L hand ook op de heup
6	1-4	Herhaal maat 5
7	1 en 2	Kick ball en kruis bij de change de LV ~~voor~~ over de RV (9 en 9)
	3 en 4	Herhaal telling 1 en 2
8	1-4	RV voor halve draai linksom op de bal van beide voeten (basistdraai) RV opzij sluit LV bij RV

Traver

Muziek:
Intro:
opstelling: op zijn
Maatwijzer:

Maat	Telltijd	RV vrij
1-2	1-8	stap rechts opzij tik LV bij " links " " RV bij " rechts " " LV bij " links " " RV bij
3-4	1-8	stap met rechts schuin voor naar Rechts en tik LV naast en klap in de Handen Herhaal naar links - naar Rechts en naar links
5-6	1-8	4 passen achteruit (begin met RV) op de 5e tel een halve draai RO 2 passen voor en sleet LV bij

Ritmo de la noché Samba

Rv zij en terug – LV zij en terug
Rv zij langzaam – Lv sluit langzaam
Rv zij – Lv sluit – Rv zij – Lv tik
Lv zij - Rv sluit – Lv zij - Rv tik
Rv kick ball change 4 x (draai volledig rond)
Lv achter Rv - Rv achter Lv (2x wisk)
Rv lock step rechts naar voor
Lv lock step links naar voor
Rv voor en terug op Lv
Rv lock step rechts naar achter
Lv lock step links naar achter
Rv stap – Lv stap (ter plaats)

Zing Signorita – Que sera mi vida.

L twist – R twist – wisselpas naar links
Rv kick – flick (voor – achter L been) Rv wisselpas
Lv kick – flick (voor – achter R been) Lv wisselpas
Rv stap voor – Lv stap voor - Rv stap voor - Lv stap voor
Rv hak voor – Rv tip achter - Rv hak voor - Rv plaats naast
Lv achter – Rv draai ½ r om - Lv plaats - Rv sluit.

Samba Amor - Amor – Julien - Some broken heart.

Rv voor met wisselpas - Lv voor met wisselpas -
Rv plaats en ½ draai L om, sta op Lv (2x idem andere richting)
Rv over Lv en terug Rv zij Lv zij (2x schommel)
Rv achter zijwaarts - Lv achter zijwaarts achteruitgaan (2x)
Rv kick ball change (2x)
Rv plaats en ½ draai L om – Lv plaats
Rv kick ball change (2x)
Rv plaats en ½ draai L om – Lv plaats

Drum Disco

1) opstelling : Lyndans
2) Maatwijzer : 4/4
3) Intro : 4x8
4) Muziek : ATC My Heart Beats Like A Drum

Maten	Telt.	
1	1-4	Naar Rechts zy by zy tip
2	1-4	Naar Links zy by zy tip
3	1-4	RV zy LV tip en LV zy RV tip
4	1-4	3 gaanpassen achterwaarts sluit LV bij
5	1-2	RV voor LV tip daarby 1/8 draai rechts
	3-4	LV voor RV tip daarby 1/4 terugdraaien naar links
6	1-2	RV voor LV tip daarby 3/8 terugdraaien naar Rechts
	3-4	wieg naar links wieg naar Rechts
7	1-4	LV zy RV kruisachter LV zy plaats RV schuin over LV en hef in dezelfde tyd LV lichtjes omhoog
8	1-4	plaats LV terug RV zy met 1/2 draai rechtsom LV zy RV tip