Nationale Danscursus

Lijndans

Drongen
Vrijdag 23 maart 2007

Programma

1. West Coast Swing
2. All Shook Up
3. Day Dreams
4. Disco Cha Cha
5. Yes I do
6. Alive
7. Bring Me Down
8. Cumbia
9. Sirtaki

Monique De Bels
Suzanna van Ranst
Leona Pellens

West Coast Swing

Muziek : My Guy – Mary Wells (Love Songs – volume one)
Baby (You've got what it takes) – Brook Benton ; Dinah Washington (The two of us)

Beschrijving : 4 muren dans

Presentatie : Leona Pellens

Steun RV – start LV

1234	LV kruis achter – RV zij – LV schuin voor – RV kick naar R
5678	RV kruis achter – LV zij – RV schuin voor – LV kick naar L
1234	LV kruis achter – RV zij – LV schuin voor – RV kick naar R
5678	RV kruis achter – LV zij – RV schuin voor en sta – tel 8 enkel armbeweging

¼ draai naar R

1234	LV zij – RV aansluiten – LV zij – RV kick
5678	RV zij – LV aansluiten – RV zij – LV kick
1234	LV zij – RV aansluiten – LV zij – RV kick
5678	RV zij – LV aansluiten – RV zij en sta – tel 8 rust

1234	twistbeweging door de benen
5678	twistbeweging terug recht

armbeweging

12	*handen gekruist op de knieën (R h op L knie – L h op R knie)*	
34	*handen open op de knieën (R h op R knie – L h op L knie)*	
5	*strek R arm voor*	breng gewicht op RV
6	*strek L arm voor*	breng gewicht op LV
7	*strek R arm voor*	breng gewicht op RV
8	blijf op RV	*knip met de vingers en kick met LV naar L*

Herbeginnen

All Shook Up

Muziek : All shook up – Elvis Presley

Beschrijving : AB – ABC – ABC – start wanneer zang begint

Presentatie : Monique De Bels

Deel A

1&2 LV recht voor – RV trekt bij – LV recht voor (wisselpas)
3&4 RV recht voor – LV trekt bij – RV recht voor (wisselpas)

2 234 LV stap opzij – RV kruis achter – LV stap opzij – RV tik naast LV (vine links)

3&2 RV stap recht achter – LV trekt bij – RV recht achter (wisselpas)
3&4 LV stap recht achter – RV trekt bij – LV recht achter (wisselpas)

4 234 RV stap opzij – LV kruis achter – RV stap opzij – LV tik naast RV (vine rechts)

5 234 LV stap recht voor – RV stap recht voor – LV stap recht voor – RV schop recht voor

6 234 RV stap recht achter – LV stap recht achter – RV stap recht achter – LV tik naast RV

7 2 LV stap schuin links voor en steek LH schuin links voor uit – RH klap tegen LH
34 RH trek terug – L arm nog uitgestrekt en duw heup rechts – rust

8 234 2 x bump heup links – 2x bump heup rechts (laat handen zakken)

Deel B

1 234 LV stap opzij – RV kruis achter – LV stap opzij – RV tik naast LV

2 234 RV stap voor – RV + LV ½ draai linksom – RV stap voor – RV + LV ½ draai linksom

3 234 RV stap opzij – LV kruis achter – RV stap opzij – LV tik naast RV

4 234 LV stap voor – LV + RV ½ draai rechtsom – LV stap voor – LV + RV ½ draai rechtsom

Deel C

1 234 LV stap opzij – RV kruis achter – LV stap opzij – LV draai op bal van voet ½ linksom, breng R knie omhoog

2 234 RV stap recht achter – LV stap recht achter – RV stap recht achter – LV tik naast RV

3 2 LV stap voor op tenen – LV zet hak neer en knip met vingers
34 RV stap voor op tenen – RV zet hak neer en knip met vingers

4 2 LV stap voor op tenen – LV zet hak neer en knip met vingers
34 RV stap voor op tenen – RV zet hak neer en knip met vingers

5 2 LV stap opzij – RV kruis achter – LV stap opzij – LV draai op bal van voet ½ linksom, breng R knie omhoog

6 234 RV stap recht achter – LV stap recht achter – RV stap recht achter – LV tik naast RV

7 2 LV stap voor op tenen – LV zet hak neer en knip met vingers
34 RV stap voor op tenen – RV zet hak neer en knip met vingers

8 2 LV stap voor op tenen – LV zet hak neer en knip met vingers
34 RV stap voor op tenen – RV zet hak neer en knip met vingers

Day Dreams

Muziek : Something Stupid – Frank en Nancy Sinatra

Beschrijving : 4 muren dans

Choreografie en presentatie : Suzanna Van Ranst

Start RV

1 234 RV tip zij – stap voor – LV tip zij – stap voor

2 2 RV voor – draai linksom (basket)
3&4 RV lockstep *

3 234 LV tip zij – stap voor – RV tip zij – stap voor

4 2 LV voor – draai rechtsom (basket)
3&4 LV lockstep *

Naar rechts
5 2 RV zij – LV kruis achter
3&4 R – L – R (RV trippelpas = 3 stappen ter plaatse)

Naar links
6 2 LV zij – RV bijplaatsen
34 draai ¼ linksom – LV stap – RV aansluiten

7 2 LV zwaai voor – LV kruis over RV
34 LV stap voor (schommel) – RV schommel achter

8 &2 LV lockstep * (rugwaarts)
34 RV schommel achter en terug – steun op LV

* RV lockstep = RV voorplaatsen – LV achter RV kruisen met gewicht – RV voorplaatsen
* LV lockstep = LV voorplaatsen – RV achter LV kruisen met gewicht – LV voorplaatsen

Disco Cha Cha

Muziek : Ma Baker – Boney M (The magic of Boney M)

Beschrijving : 2 muren dans

Presentatie : Leona Pellens

Start R kant

1234	4x bounce R heup
5678	4x " L heup
1234	2x bounce R heup – 2x bounce L heup
5678	1x bounce R heup – 1x bounce L heup – blijf op LV, handklap – trekbeweging beide armen
1234 5678	basis RV achter – CCC – basis LV voor – CCC
1234 5678	basis RV achter – CCC – spotturn LV – CCC

Herbegin

Yes I do

Muziek : Yes I do – Shakin Stevens

Beschrijving : 4 muren dans

Presentatie : Monique De Bels

Start LV

1 234 LV stap voor – RV bij – LV voor – RV tip en klap
2 234 RV stap voor – LV bij – RV voor – LV tip en klap
3 234 LV stap voor – RV bij – LV voor – RV tip en klap – ½ draai rechtsom
4 234 RV stap voor – LV bij – RV voor – LV tip en klap

5 234 LV wisselpas opzij – RV rockstep (RV achter en terug)
6 234 RV opzij – LV langzaam bijtrek (= 4 tellen – op 3 4 hoofd links rechts)
7 234 4 tellen wiegen op R heup = 4 tellen handen laag
8 234 4 tellen wiegen op R heup = beweeg in 4 tellen R hand van rechts naar links – ¼ draai links

Alive

Muziek : Alive – Kate Ryan – (Ket Net – Party Kids – Track 4)

Beschrijving : 2 muren dans

Choreografie en presentatie : Suzanna Van Ranst

Start RV

1 23&4 RV – 2 gaan – 1 wisselpas
2 23&4 LV – 2 gaan – 1 wisselpas

3 2 RV kick naar binnen – kick naar buiten
3&4 RV horten rugwaarts

4 2 LV kick naar binnen – kick naar buiten
3&4 LV horten rugwaarts

5 234 RV voor draai linksom (basket) – twist twist

6 234 RV stap kruis over – tip LV – LV stap kruis over – tip RV
7 234 RV stap kruis over – tip LV – LV stap kruis over – tip RV

8 234 RV voor draai linksom (basket) – twist twist

Bring me down

Muziek : Bring me down – The Mavericks

Beschrijving : 4 muren dans

Presentatie : Monique De Bels

Start RV

1 234 RV cucaracha (opzij en terug)
2 234 LV cucaracha (opzij en terug)

3 234 RV stap voor – LV stap voor – RV stap voor – rust (buig door de knieën)
4 234 LV stap voor – RV stap voor – LV stap voor – rust (buig door de knieën)

5 234 RV stap achter – LV stap achter – RV stap achter – LV hitch (hef knie op)
6 234 LV stap voor – RV stap sluit – LV stap voor ¼ draai (of lockstep ¼ draai)

7 234 RV vine rechts met veeg
8 234 LV vine links met tip

Cumbia

Muziek : Me gusta tu (track 2)
La Chola (track 6) – La Sonora Dinamita

La Cumbia – Sailor (Greatest Hits)

La Camisa Negra (Juanes)

Choreografie en presentatie : Leona Pellens

Start RV

12 22	RV – LV – RV – LV point	3step turn naar R met handklap
32 42	Stap LV – RV kruis over – stap LV – RV point	
5&2	RV – LV – RV	cumbia basis
6&2	LV – RV – LV	
7&2	RV – LV – RV	
8&2	heupbeweging L – R eindigen RV – LV zonder gewicht (tik)	

12 22	LV – RV – LV – RV point	3step turn naar L met handklap
32 42	Stap RV – LV kruis over – Stap RV – LV point	
5&2	LV – RV – LV	cumbia basis
6&2	RV – LV – RV	
7&2	LV – RV – LV	
8&2	heupbeweging R – L eindigen LV – RV zonder gewicht (tik)	

12	RV – LV	spotturn naar L
2&2	RV – LV – RV	chachacha
33	LV – RV	spotturn naar R
4&2&	LV – RV – LV – RV	chachacha – tik RV
5&2&	RV – LV – R hak – LV sta	snelle cumbia basis met voorkruisen
6&2&	LV – RV – L hak – RV sta	snelle cumbia basis met voorkruisen
7&2	RV – LV	voorwaarts stap draai ½ R
8&2	RV – LV	stap achter en LV aansluiten

Sirtaki uit Dakria

Muziek : Sirtaki

Beschrijving : A – B – A – B – C – C

Presentatie : Suzanna Van Ranst

Start RV

Deel A

RV overstappen naar links (4x)
LV overstappen naar rechts (4x)

Deel B

RV over LV kruisen
LV over RV kruisen
RV over LV kruisen met pliée (kniebuiging)
Steun terug op LV
RV 2x kick – steun
LV 1x kick – steun
RV 1x kick – steun
LV 1x kick – sluit

Herhaal A + B

Deel C

Slingerpas naar links
RV over – LV zij – RV achter – LV zij – RV over – LV zij – RV achter
Slingerpas naar rechts
LV over – RV zij – LV achter – RV zij – LV over – RV zij – LV achter

Herhaal C