okra sport
een leven lang sporten

Nationale cursus Lijndans

vrijdag 6 oktober 2023 – Deinze

Ter gelegenheid van 20 jaar lijndanswerking

1. Red Hot Salsa (2003)	Vicky
2. Blue Rose's (2004)	Pol
3. Blackpool Bell Dance (2005)	Vicky
4. **Love (2023)**	Ann
5. Dancing in the dark (2006)	Yvette
6. Ritme van de regen (2007)	Yvette
7. Electric stump (2008)	Agnes
8. **Cry to me (2023)**	Pol
9. Ghosttrain (2009)	Vicky
10. Tennessee Waltz Surprise (2010)	Agnes
11. A night like this (2011)	Ann
12. **Verjaardagsdans (2023)**	Vicky
13. Voulez-vous danser (2012)	Pol
14. Summer celebration (2013)	Ann
15. She's after my piano (2014)	Agnes
16. **Storm and stone (2023)**	Agnes
17. Ann's Tango (2015)	Ann
18. Little Sofia (2016)	Yvette
19. Over the moon (2017)	Pol
20. Bicycle Waltz (2018)	Ann
21. **Love's tango (2023)**	Yvette
22. C'est la vie (2019)	Pol
23. Bossa nouveau (2020)	Ann
24. Mambo Up (2021)	Pol
25. L'amour c'est comme le tango (2022)	Yvette

Scan de QR code
voor de bijhorende
dansvideo's

Lesgevers

Yvette Clinckspoor
Vicky Cuypers
Ann Hertogs-Claessens
Pol Theunynck
Agnes Vanmieghem

okra sport
een leven lang sporten

okra sport
een leven lang sporten

1. Red Hot Salsa (2003)

Muziek: Red Hot Salsa – Dave Sheriff
Type dans: 2 muren
Intro: 4x8t, start RV
Choreograaf: Christina Browne
Niveau: Gevorderden

4x R hiel bounce, 4x L hiel bounce
Sta met je voeten licht gespreid:
1234 Bounce 4x met R hiel op de grond
5678 Bounce 4x met L hiel op de grond

Heup wiegen
12 Wieg 2x je heup naar L
34 Wieg 2x je heup naar R
5678 Wieg L-R-L-R
Variaties mogelijk:
1. Volledige cirkelbeweging met de heupen
2. Een 8-vormige cirkelbeweging met de heupen

Rocking chairs
1234 Schommel Rv voorwaarts, schommel Rv rugwaarts
5678 Herhaal

Vine R met tik, zijwaartse pas met Lv. in 3 tijden met tik op tel 8.
1234 Rv zijwaarts, Lv kruis achter Rv, Rv zijwaarts, tik Lv bij Rv.
5678 In drie tijden (5.6.7) Lv. ver zijwaarts plaatsen en Rv bijslepen en aantikken bij Lv op tel 8.

Kick-Ball-Change, zijwaarts tippen met klap
1&2 Kick ball change: Rv kick vw, Rv bij Lv plaatsen terwijl lichtjes Lv opheft, Lv herplaatsen
3&4 Herhaal kick ball change
5&6&7 Rv zijwaarts tippen, Rv bij Lv sluiten, Lv uittippen naar L, Lv bij Rv sluiten, Rv uittippen
&8 Tweemaal klappen in de handen

Herhaal deze 8 tellen

Diagonale hak en zijw tip
1234 Hak Rv vw, Rv tik bij Lv, hak Rv vw, Rv tik bij Lv
5678 Rv tip zw, Rv tik bij Lv, Rv tip zw, Rv tik bij Lv
(Draai de Teen uit naar R bij de zijw tip)
1234 Hak Rv vw, Rv tik bij Lv, hak Rv vw, Rv tik bij Lv
5678 Tip Rv zijw (teen uitgedraaid naar R), kruis Rv over Lv, draai ½ L-om, rust + klap

Opnieuw beginnen

okra sport
een leven lang sporten

2. Blue Rose's (2004)

Muziek: Blue Rose's – Pam Tillis
Type dans: 1 muur
Intro: 4x8t, start RV
Choreograaf: Donna Lent
Niveau: Beginner

GRAPEVINE WITH A SCUFF, GRAPEVINE WITH A SCUFF

1	RV	stap rechts opzij
2	LV	kruis achter
3	RV	stap rechts opzij
4	LV	scuff voor
5	LV	stap links opzij
6	RV	kruis achter
7	LV	stap links opzij
8	RV	scuff voor

CROSS ROCK, ROCK STEP, SCUFF, CROSS ROCK, ROCK STEP, SCUFF

9	RV	rock gekruist over
10	LV	stap op de plaats
11	RV	rock voor
12	LV	scuff voor
13	LV	rock gekruist over
14	RV	stap op de plaats
15	LV	rock voor
16	RV	scuff voor

RUMBABOX WITH A TAP, RUMBABOX WITH A TAP

17	RV	stap rechts opzij
18	LV	sluit
19	RV	stap achter
20	LV	tik naast rechts
21	LV	stap links opzij
22	RV	sluit
23	LV	stap voor
24	RV	tik naast links

GRAPEVINE WITH A ½ TURN RIGHT, WALK BACK, TAP BACK

25	RV	stap rechts opzij
26	LV	kruis achter
27	RV	stap rechts opzij
28	RV	draai rechts om op bal van de voet, LV hitch
29	LV	stap achter
30	RV	stap achter
31	LV	stap achter
32	RV	tik achter

GRAPEVINE WITH ½ TURN RIGHT, WALK BACK, TAP BACK

33	RV	stap rechts opzij
34	LV	kruis achter
35	RV	stap rechts opzij
36	RV	draai rechts om op bal van de voet, LV hitch
37	LV	stap achter
38	RV	stap achter
39	LV	stap achter
40	RV	tik achter

BEGIN OPNIEUW

3. Blackpool Bell Dance (2005)

Muziek:	Blackpool bell
Type dans:	2 muren
Intro:	1x8t, start RV
Choreograaf:	Onbekend
Niveau:	Beginner

1234	Voorwaarts stappen R-L-R, ½ R-om + sluit Lv bij
5678	Herhaal
123&4	Rv 2x hak zetten, horten rugwaarts
567&8	Lv 2x hak zetten, horten rugwaarts
123&4	Rv kruis over Lv en terug, cha cha cha naar R
567&8	Lv kruis over Rv en terug, cha cha cha naar L
123&4*	Rv stap naar R en draai ½ R-om, cha cha cha naar R
567&8	Lv kruis over Rv en terug, cha cha cha naar L

*Variatie voor 1 muur dans:
Spot draai: Kruis Rv over Lv, draai volledig L-om, cha cha cha naar R

4. Love (2023)

Muziek:	Love – Glee cast of Nat King Cole
Type dans:	2 muren
Intro:	1x8t, start RV
Choreograaf:	Yulia P M, Daisy Rosana Dewi & Linda Widjaya
Presentatie:	Ann Hertogs
Niveau:	Beginner+
Info:	5x choreo, 6de keer is met slot op deel 3

Deel 1: diagonaal wisselpas vw (R-L), mambo, horten

1&2 RV stap diagonaal voor, LV sluit bij RV, RV stap diagonaal voor
3&4 LV stap diagonaal voor, RV sluit bij LV, LV stap diagonaal voor
5&6 RV stap voor, gewicht terug op LV, RV stap achter
7&8 LV stap achter, sluit RV bij LV, LV stap voor

Deel 2: scissor cross, scissor ¼ R-om, wisselpas vw, pivot turn ½ R-om

1&2 RV stap zijwaarts, sluit LV bij, kruis RV over LV
3&4 LV stap zijwaarts, sluit RV bij + ¼ draai R-om, stap LV vw (3u)
5&6 RV stap voor, sluit LV bij, stap RV voor
7&8 LV stap voor, draai ½ R-om gewicht op RV, stap LV voor (9u)

Deel 3: 2 halve rumbabox voor, ¼ pivot turn L-om, wisselpas zijwaarts

1&2 RV stap zijwaarts, sluit LV bij, stap RV voor
3&4 LV stap zijwaarts, sluit RV bij, stap LV voor
5&6 RV stap voor, ¼ draai L-om gewicht op LV, kruis RV over LV (6u)
7&8 LV stap zijwaarts, sluit RV bij, stap LV zijwaarts

Deel 4: Jazzbox met toe strut, ½ pivot turn L-om, kruis over draai ½ R-om

1& Plaats R teen gekruist over LV, zet R hiel neer
2& Plaats L teen achter, zet L hiel neer
3& Plaats R teen zijwaarts, zet R hiel neer
4& Plaats L teen voor, zet L hiel neer
5&6 RV stap voor, ½ draai L-om gewicht op LV, sluit RV bij LV (12u)
78 Kruis LV over RV, draai ½ R-om (6u)

6de choreo met slot:
Deel 1
Deel 2
Deel 3: 1&2 RV stap zijwaarts, sluit LV bij, stap RV voor
3&4 LV stap zijwaarts, sluit RV bij, ¼ L-om + LV voor
Stap RV naar voren met gezicht naar 12u om dans te beëindigen.

5. Dancing in the dark (2006)

Muziek:	It should have been true – The Mavericks Smoke Rings in the Dark – Gary Allan
Type dans:	2 muren dans
Intro:	4x8t (beide muziekjes), start RV
Choreograaf:	Jo Thompson
Presentatie:	Suzanna Van Ranst
Niveau:	Beginner

[1-8] VINE R, 1/4 TURN R, SWEEP, JAZZ BOX, 1/4 TURN L, HOLD

1234	RV zij – LV kruis achter RV – RV ¼ draai rechts – LV met rondé kruis over RV
5678	LV zet gekruist neer over RV – RV stap achter – op RV ¼ draai linksom – LV opzij – rust

[9-16] CROSS ROCK, RECOVER, SIDE, HOLD, CROSS ROCK, RECOVER, SIDE, HOLD

1234	RV kruis over LV – breng gewicht terug op LV – RV zij – rust
5678	LV kruis over RV – breng gewicht terug op RV – LV zij – rust

[17-24] CROSS, SIDE, 1/4 TURN, HOLD, BACK ROCK, RECOVER, FORWARD, HOLD

1234	RV kruis over LV – LV zij – op bal van LV een ¼ draai rechtsom – zet RV achter – rust
5678	LV achter – breng gewicht terug RV – LV voor – rust

[25-32] FORWARD, LOCK, FORWARD, HOLD, STEP, 1/4 TURN R, CROSS, HOLD

1234	RV voor – LV kruis achter RV – RV voor – rust
5678	LV voor ¼ draai rechts – breng gewicht op RV – LV kruis over RV – rust

Variaties mogelijk

6. Ritme van de regen (2007)

Muziek:	Ritme van de regen – Rob De Nijs Rhythm of the rain – The Cascades
Type dans:	2 muren
Intro:	2x8t, start RV
Choreograaf:	Leona Pellens
Presentatie:	Leona Pellens
Niveau:	Beginner

Telling	**Pasbeschrijving**
1-16	**Rumbabox (2x)**
123(4)	RV zij – LV bij – RV voor – rust
223(4)	LV zij – RV bij – LV achter – rust
323(4)	RV zij – LV bij – RV voor – rust
423(4)	LV zij – RV bij – LV achter – rust
17-24	**Schommel diagonaal met Rv: schommel achter, terug, voor (2x)**
1234	RV diagonaal achter – herplaats LV – RV schuin over LV – herplaats LV
223(4)	RV diagonaal achter – herplaats LV – RV schuin over LV – rust
25-32	**Schommel diagonaal met Lv: schommel achter, terug, voor (2x)**
3234	LV diagonaal achter – herplaats RV – LV schuin over RV – herplaats RV
423(4)	LV diagonaal achter – herplaats RV – LV schuin over RV – tel 4 – tik RV
33-48	**Rumbabox achteruit (2x)**
123(4)	RV zij – LV bij – RV achter – rust
223(4)	LV zij – RV bij – LV voor – rust
323(4)	RV zij – LV bij – RV achter – rust
423(4)	LV zij – RV bij – LV voor – rust
49-60	**Schommel diagonaal (achter, voor)2x , spotdraai ½ L-om en ¾ R-om**
123(4)	RV diagonaal achter – herplaats LV – RV schuin over LV – rust
223(4)	LV diagonaal achter – herplaats RV – LV schuin over RV – rust
323(4)	RV spotturn – rust ½ draai L
4234	LV spotturn – tel 4 – tik RV ¾ draai R

7. Electric stomp (2008)

Muziek: Achy Breaky Heart – Billy Ray Cyrus
Type dans: 4 muren
Intro : 2x8t, start RV
Choreograaf: Onbekend
Presentatie: Leona Pellens
Niveau: Beginner

1234	*Grapevine naar R
5678	Grapevine naar L
1234	3 passen achterwaarts RV – LV – RV – tik LV
5678	stap LV voor – tik RV – stap RV achter – tik LV
123&4	LV voorwaarts – RV sluit zonder gewicht – rust tel 3 – stamp RV tel &4
5678	RV achter – tik LV – stap LV – draai ¼ links om – **hitch RV

* grapevine =	RV zij – LV kruis achter RV – RV zij – LV aansluiten LV zij – RV kruis achter LV – LV zij – RV aansluiten
** hitch =	heffen van de knie

8. Cry to me (Cha-cha-cha) (2023)

Muziek:	Cry to Me – Solomon Burke
Type dans:	1 muur
Intro:	2x8t, start RV
Choreografie:	Pol Theunynck
Presentatie:	Pol Theunynck
Niveau:	Beginner
Info:	Kan op alle cha-cha-cha muziek gedanst worden (26 BMP)

	Timing	Voetpositie, richtingen en draaihoeveelheden	aandachtspunten

***Sectie 1*: Schommel aw (RL), 3 x (¼ Swivel L-om + Chasse zw) = U vormig**

Sectie 1:	**1-2 =**	**Rv aw, gewicht terugplaatsen op Lv**	**= schommel aw (RL)**
	(&) 3&4 =	(¼ Swivel L-om op Lv) + Chasse zw (RLR)	= zij-sluit-zij (RLR)
	(&) 5&6 =	(¼ Swivel L-om op Rv) + Chasse zw (LRL)	= zij-sluit-zij (LRL)
	(&) 7&8 =	(¼ Swivel L-om op Lv) + Chasse zw (RLR)	= zij-sluit-zij (RLR)
			= eindstand 3.00u

***Sectie 2:* Schommel vw (LR) , ¼ draai L-om + Chasse zw (LRL), ¼ Swivel L-om + Lock Step vw (RLR), lock step vw (LRL)**

Sectie 2:	**1-2=**	**Lv vw, gewicht terug op Rv**	**= schommel vw (LR)**
	(&) 3&4 =	(¼ Swivel L-om op Rv) + Chasse zw (LRL)	
	(&) 5&6 =	(¼ Swivel L-om op Lv) + Lock Step vw (RLR)	
	7&8 =	Lock-Step vw (LRL)	**= eindstand 9.00u**

***Sectie 3:* 1/8 Swivel R-om + Schommel vw (RL), Rv aw in dezelfde diagonaal Richting + 1/8 draai R-om Lv zw + Rv diagonaal L vw = &1-2-3&4 Schommel vw (LR), Lv aw in dezelfde diagonaal richting L + 1/8 draai L-om Rv zw + Lv diagonaal R vw = 5-6-7&8**

sectie 3:	**& =**	**(1/8 Swivel R-om op Lv)**	**= eindstand 10.30u**
	1-2=	Rv vw + gewicht terug plaatsen op Lv	= schommel vw (RL)
	3&4 =	Rv aw + 1/8 draai R-om Lv zw en licht aw + Rv diagonaal links vw	**= eindstand 7.30u**
	5-6 =	Lv vw, gewicht terug op Lv	= schommel **= eindstand 7.30u**
	7&8 =	Lv aw + Rv zw en licht aw + Lv diagonaal rechts	**= eindstand 10.30u**

***Sectie 4:* Schommel vw (RL) + 1/8 draai R-om + Chasse zw (RLR), Spot-Turn R**

Sectie 4:	**1-2 =**	**Rv vw, gewicht terug op Lv**	**= schommel**
	3&4=	1/8 draai R-om + chasse (RLR)	**= eindstand 12.00u**
	(&)5.6	(Swivel ¼ draai R-om) + Lv. vw+ ½ draai R-om met gewichtsverplaatsing op Rv	
	(&)7&8	(¼ Swivel R-om op Rv.) + Chassé zw(LRL)	**= eindstand 12.00u**
	(&) 5-6 (&) 7&8 = Spot Turn R		

9. Ghosttrain (2009)

Muziek:	Zorba Sirtaki (langzame start – wordt sneller) Ghost Train Sirtaki – disco versie (snel)
Type dans:	4 muren
Intro:	4 intro, dan tragere muziek, dan komt een versnelling daarna nog 5 x 8 tellen start, start RV na "Hey, hey"
Choreograaf:	Kathy Hunyadi
Presentatie:	Monique De Bels
Niveau:	Beginner

Telling	**Beschrijving**
1234	RV stamp voor + tenen ingedraaid, draai tenen uit, terug in, terug uit
5678	LV stamp voor + tenen ingedraaid, draai tenen uit, terug in, terug uit
1234	RV kruis over LV, LV achter, RV ¼ draai rechtsom + stap opzij naast links, sluit bij (jazzbox)
5678	RV kruis over LV, LV achter, RV ¼ draai rechtsom + stap opzij naast links, sluit bij (jazzbox)
1234	RV kruis over LV – LV opzij – RV kruis achter LV – LV opzij
5678	RV kruis over LV – LV opzij + ¼ dr rechtsom – RV stap voor – LV stap voor (of ter plaatse)
1234	RV stamp voor – rust – LV stamp voor – rust
5678	stamp voor RV – LV – RV – LV

10. Tennessee Waltz Surprise (2010)

Muziek: Tennessee Waltz – Ireen Sheer
Type dans: 2 muren
Intro: 16 tellen vanaf zware beat, start RV
Choreograaf: Andy Chumbley
Presentatie: Monique De Bels
Niveau: Beginner
Info: Brugje na 4de muur

Walk Fwd, Shuffle, Rock, Coaster Step

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

Rock, Rec. Crossing Shuffle, Rock, Rec., Crossing Shuffle

1	RV	rock opzij
2	LV	gewicht terug
3	RV	kruis voor
&	LV	stap oprij
4	RV	kruis voor
5	LV	rock opzij
6	RV	gewicht terug
7	LV	kruis voor
&	RV	stap opzij
8	LV	kruis voor

Side, Step Behind, ¼ Turn R, Rock Rec., Back ½ Turning Shuffle

1	RV	stap opzij
2	LV	kruis achter
3	RV	stap opzij
&	LV	sluit
4	RV	¼ rechtsom, stap voor
5	LV	rock voor
6	RV	gewicht terug
7	LV	¼ linksom, stap opzij
&	RV	sluit
8	LV	¼ linksom, stap voor

Step ¼ Turn, Shuffle, Rock Rec., Coaster Step

1	RV	stap voor
2	R+L	¼ draai linksom
3	RV	stap voor
&	LV	sluit
4	RV	stap voor
5	LV	rock voor
6	RV	gewicht terug
7	LV	stap achter
&	RV	sluit
8	LV	stap voor

Begin opnieuw

Tag

Na de 4e muur

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

11. A night like this (2011)

Muziek: A Night Like This – Caro Emerald
Type dans: 4 muur – Bolero/Rumba
Intro: 2x8t, start RV
Choreograaf: Leona Pellens
Presentatie: Leona Pellens
Niveau: Beginner +

Telling	Ritme	Beschrijving
1 2 3 4	SQQ	RV zij – vine: LV achter – RV zij
5 6 7 8	SS	– LV voor (tik RV) terug op RV
1 2 3 4	SQQ	LV zij – vine: RV achter – LV zij
5 6 7 8	SS	– RV voor (tik LV) terug op LV
1 2 3 4	QQQQ	RV zij – LV bij – RV zij – LV bij
5 6 7 8 &	SS &	Stap RV achter – stap LV achter (hef R been, knie licht gebogen)
1 2 3 4	SS	1/4 draai rechts = stap RV – sluit LV bij
5 6 7 8	QQQQ	Stap RV zij – tik LV bij – stap LV zij – tik RV

12. Verjaardagsdans: Flamenca (2023)

Muziek: Flamenca - Zorro
Type dans: 1 muur
Intro: 4x8t, start RV
Choreograaf: Paolo Y Nicola
Presentatie: Vicky Cuypers
Niveau: Intermediate

Deel 1

1&2 Botafogo: RV gekruist voor LV, steun op LV zijwaarts, gewicht terug op RV
Waaier in Rh voor je buik
3&4 Botafogo: LV gekruist voor RV, steun op RV zijwaarts, gewicht terug op LV
Waaier in Rh voor je buik
56 Kruis RV over LV, draai ½ L-om 6:00
Waaier in Rh voor je buik
78 Grote stap naar rechts, LV sluit naast RV.
Waaier in Rh zijw omhoog brengen tot boven je hoofd

Herhaal vorige stappen, eindig op 12:00

Deel 2

12 RV stap achter (1/4 draai ro), LV tik naast
Waaier in Rh opwaarts houden
34& LV stap voor, RV 2x tikken achter LV
Waaier in Rh voor je buik
56 RV stap achter, LV tik naast
Waaier in Rh opwaarts houden
78& LV stap voor, RV stap rugwaarts + ½ draai L-om, sluit LV bij 12:00
Waaier in Rh voor je buik
Herhaal vorige stappen, eindig op 12:00

Deel 3

Rolling vine R&L:
1 RV stap rechts opzij met ¼ draai rechtsom (3u)
2 LV stap voor met 1/2 draai rechtsom (9u)
3 RV stap ¼ draai door opzij (12u)
&4 LV herplaats (lichte steun op LV / ball change), RV kruis voor
Waaier in Rh voor je buik
5 LV stap links opzij met ¼ draai linksom (9u)
6 RV stap voor met 1/2 draai linksom (3u)
7 LV stap ¼ draai door opzij (12u)
&8 RV herplaats (lichte steun op RV / ball change), LV kruis voor
Waaier in Rh voor je buik

Deel 4

1234 RV opzij, LV sluit bij, RV op zij, LV tik naast
Waaier in Rh boven je hoofd
5678 LV opzij, RV sluit bij, LV op zij, RV tik naast
Waaier in Rh voor je buik

13. Voulez-vous danser (2012)

Muziek: Voulez-vous Danser – Dave Sheriff
Type dans: 2 muren
Intro: 8x8t (starten op zang), start LV
Choreograaf: Gaye Teather
Presentatie: Monique De Bels
Niveau: gevorderd

Rumba Box

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

Step Back, Step Forward, Tap, Back Lock Step, Rondé

1	LV	stap achter
2	RV	tik teen gekruist over
3	RV	stap voor
4	LV	tik teen gekruist achter
5	LV	stap achter
6	RV	lock voor
7	LV	stap achter
8	RV	sweep achter

Behind, Side, Cross, Hold, Side Left Rock Cross, Hold

1	RV	kruis achter
2	LV	stap opzij
3	RV	kruis over
4		rust
5	LV	rock opzij
6	RV	gewicht terug
7	LV	stap voor
8		rust

Sway x3, Hold, Sailor Quarter Turn Left, Hold

1	RV	stap opzij, heupen rechts
2		heupen links
3		heupen rechts
4		rust
5	LV	1/4 linksom, kruis achter
6	RV	stap naast
7	LV	stap voor
8		rust (9)

Cross, Hold, Cross, Hold, (Prissy Walks) Chassé Right, Hold

1	RV	kruis voor
2		rust
3	LV	kruis voor
4		rust
5	RV	stap opzij
6	LV	sluit naast
7	RV	stap opzij
8		rust

Left Cross Rock, Side Left, Hold, Right Cross, Rock, Quarter Turn right, Hold

1	LV	rock gekruist over
2	RV	gewicht terug
3	LV	stap opzij
4		rust
5	RV	rock gekruist over
6	LV	gewicht terug
7	RV	1/4 rechtsom stap voor
8		rust (12)

Step, Pivot 1/2 Turn Right, Step, Hold, Triple, Full Turn Left (Traveling Forward), Hold

1	LV	stap voor
2	L+R	1/2 draai rechtom
3	LV	stap voor
4		rust
5	RV	1/2 draai linksom, stap achter (loop)
6	LV	1/2 draai linksom, stap voor (loop)
7	RV	stap voor
8		rust (6)

Forward Mambo Step, Hold, Coaster Cross, Hold

1	LV	rock voor
2	RV	gewicht terug
3	LV	stap achter
4		rust
5	RV	stap achter
6	LV	sluit naast
7	RV	kruis over
8		rust

Einde: Dans de laatste muur t/m tel 64 (tel 8 van het 8e blok en eindig met: 1 R+L 1/2 draai linksom (12)

okra sport
een leven lang sporten

14. Summer celebration (2013)

Muziek: Celebrate Da Summertime – Pandera
Type dans: 4 muren
Intro: 4x8t, start RV
Choreograaf: Ira Weisburd
Presentatie: Monique De Bels
Niveau: Beginner

WALK 2 STEPS FORWARD TOWARD R CORNER; FORWARD, LOCK, STEP; ROCK FORWARD, RECOVER BACK, TRIPLE 1/2 TURN TO L

1. RV stap diagonaal rechts voor (01.30)
2. LV stap voor
3. RV stap voor
& LV stap gekruist achter RV
4. RV stap voor
5. LV rock voor
6. RV gewicht terug
7. LV 1/2 draai linksom, stap voor (07.30)
& RV stap naast LV
8. LV stap voor

CROSS-ROCK, RECOVER, TRIPLE STEP; CROSS –ROCK, RECOVER, TRIPLE STEP

1. RV rock gekruist voor LV
2. LV gewicht terug
3. RV 1/8 draai rechtsom, stap opzij (03.00)
& LV stap naast RV
4. RV stap opzij
5. LV rock gekruist voor RV
6. RV gewicht terug
7. LV stap opzij
& RV stap naast LV
8. LV stap opzij

WALK FORWARD 2 STEPS TOWARD R CORNER, FORWARD, LOCK, STEP; ROCK FORWARD, RECOVER BACK, TRIPLE 1/2 TURN TO L

1. RV stap diagonaal rechts voor (01.30)
2. LV stap voor
3. RV stap voor
& LV stap gekruist achter RV
4. RV stap voor
5. LV rock voor
6. RV gewicht terug
7. LV 1/2 draai linksom, stap voor (01.30)
& RV stap naast LV
8. LV stap voor

1/4 PADDLE TURN TO L, 1/4 PADDLE TURN TO L; R JAZZ BOX)

1. RV stap voor
2. RV+LV 1/4 paddle turn linksom
3. RV stap voor
4. RV+LV 1/4 paddle turn linksom (09.00)
5. RV stap gekruist voor LV
6. LV stap achter
7. RV stap opzij
8. LV 1/8 draai rechtsom, stap gekruist voor RV (10.30)

Begin opnieuw

15. She's after my piano (2014)

Muziek: She's After My Piano – 2 Fabiola ft. Loredana
Type dans: 4 muren
Intro: 4x8t – start op het woord "Piano", start RV
Choreograaf: Luc Janssens
Presentatie: Monique De Bels
Niveau: Intermediate
Info: Brugje na 4de muur, restart op muur 9

R Side Step, Together, L Weave, Step Fwd RL

1	RV	stap opzij
2	LV	sluit
3	RV	kruis over
4	LV	stap opzij
5	RV	kruis achter
6	LV	stap opzij
7	RV	stap voor
8	LV	stap voor

R Kick Ball Change, R Kick Ball Change, R Schuffle Fwd, Step Fwd, ¼ Turn R

1	RV	kick voor
&	RV	stap op bal voet naast
2	LV	stap naast
3	RV	kick voor
&	RV	stap op bal voet naast
4	LV	stap naast
5	RV	stap voor
&	LV	sluit aan
6	RV	stap voor
7	LV	stap voor
8	L+R	¼ draai rechtsom

R Weave, Cross Rock, Recover, L Chassé

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

Rock Back, Recover, Side Rock, Recover, Cross Rock, Recover, Side Step, Sway RL

1	RV	rock achter
2	LV	gewicht terug
3	RV	rock opzij
4	LV	gewicht terug
5	RV	rock gekruist over
6	LV	gewicht terug
7	RV	stap opzij, heupen rechts
8		heupen links

Begin opnieuw

Brug: na de 4de muur [12]
Sway RLRL

1	heupen rechts
2	heupen links
3	heupen rechts
4	heupen links

Restart:
Dans de 9de muur t.e.m. tel 16 en begin opnieuw

Einde:
Dans de 1ste muur t.e.m. tel 24 (tel 8 van het 3de blok) en eindig met:
RV 1/4de rechtsom, stap naast [12]

16. Storm and stone (2023)

Muziek:	Run – Storm & Stone
Type dans:	4 muren
Intro:	2x8t, start RV
Choreograaf:	Maddison Glover
Presentatie:	Agnes Vanmieghem
Niveau:	Gevorderd
Info:	AA BB AA BB AA BB A

Deel A - start altijd op 12:00 en op 3:00

Toe, Heel, Cross, Coaster Cross, Diagonal Walk x2, Mambo Forward

1&2	RV teen naast LV, RV hiel diagonaal naar r., kruis RV over links
3&4	LV achter, RV bij, LV kruis over rechts -1/8 gedraaid: 1:30
56	RV gaan (richting 1:30), LV gaan
7&8	RV mambo Step: RV stap voor, gewicht terug op LV, RV stap achter

Back, 1/8 Side, Cross Shuffle, Side, Together, Back, Side, Together, Forward

12	LV achter (1:30), draai 1/8 (naar 3:00) RV opzij
3&4	cross shuffle: LV kruis over RV, RV stap naar r., LV kruis over RV
5&6	Vierkant achter: RV opzij naar r., LV bij, RV stap achter
7&8	LV opzij naar l. RV bij, LV stap voor bij achter, zij bij voor

Deel B – start altijd op 6:00 en op 9:00

½ Charleston, Coaster, Pivot ½, Pivot ¼ , Cross

12	RV Charleston : tik (met zwaai) RV voor, stap (met zwaai) RV achter
3&4	LV horten : stap LV achter, RV naast LV, LV stap voor
56	RV stap voor, draai ½ L-om (gewicht op LV)
7&8	RV stap voor, draai ¼ L-om, (9:00)- gewicht op LV, kruis RV over LV

Side Rock, Recover, Behind, Side, Cross, Side, Heel, Ball/Cross, Side, Heel, Ball/ Forward

12	LV rock links, gewicht terug op RV
3&4	Weave : LV kruis achter, RV stap opzij, LV kruis over
&5&6	RV stap naast, LV hak diagonaal voor, LV stap naast , RV kruis over,
&7&8	LV stap naar l. RV hak diagonaal voor, RV sluit naast LV, LV stap voor.

17. Ann's Tango (2015)

Muziek: Roman Guitar – We Three
Type dans: 2 muren
Intro: 4x8t, start RV
Choreograaf: Juliet Lam
Presentatie: Suzanna Van Ranst
Niveau: Intermediate
Info: A A(28) B, A A(28) B, A A(28) B, A A(28) & Ending B*

Deel A
1/2 RUMBA BOX FORWARD TWICE
1 – 4 Stap RV opzij, sluit LV naast RV, stap RV voor, rust
5 – 8 Stap LV opzij, sluit RV naast LV, stap LV voor, rust
CORTE, HOLD, STEP, HOLD, BACK, HOLD, BACK, HOOK
1 – 2 Stap/rock RV grote stap schuin R voor, rust
3 – 6 Breng gewicht terug op LV, rust, stap RV achter, rust
7 – 8 Stap LV achter, haak RV kruis over L been
FORWARD LOCK STEP, HOLD, FORWARD LOCK STEP, TURN 1/2 LEFT SWIVEL
1 – 4 Stap RV voor, lock LV kruis achter RV, stap RV voor, rust
5 – 6 Stap LV voor, lock RV kruis achter LV
7 – 8 Stap LV voor, maak 1/2 draai linksom op bal van LV, hou voeten bij elkaar
PRISSY WALK FORWARD RIGHT, HOLD, LEFT, HOLD, RIGHT, HOLD, STOMP
1 – 4 Stap RV kruis over LV, rust, stap LV kruis over RV, rust
5 – 8 Stap RV kruis over LV, rust, stamp LV naast RV, rust

Deel B
1/2 RUMBA BOX BACK TWICE, SWEEP BACK
1 – 4 Stap RV opzij, sluit LV naast RV, stap RV achter, rust
5 – 8 Stap LV opzij, sluit RV naast LV, stap LV achter, sweep RV achter
BEHIND, SIDE, CROSS, POINT, CROSS, SIDE, BEHIND, POINT
1 – 4 Stap RV kruis achter LV, stap LV opzij, stap RV kruis over LV, tik LV opzij
5 – 8 Stap LV kruis over RV, stap RV opzij, stap LV kruis achter RV, tik RV opzij
LUNGE, RECOVER, SIDE, HOLD, LUNGE, RECOVER, SIDE, HOLD
1 – 4 Rock/leun RV links voor, breng gewicht terug op LV, stap RV opzij, rust
5 – 8 Rock/leun LV rechts voor, breng gewicht terug op RV, stap LV opzij, rust
FORWARD, HOLD, FORWARD, HOLD, STEP, SIDE, DRAG, STOMP, HOLD
1 – 4 Stap RV voor, rust, stap LV voor, rust
5 – 8 Stap RV grote stap opzij, sleep LV bij RV, stamp LV naast RV, rust

Ending
Dans de laatste muur t/m tel 13 van deel B (tel 5 van het 2e blok van deel B) en eindig met: 6 – 7 Stamp RV naast LV, stamp RV naast LV (12:00)

18. Little Sofia (2016)

Muziek:	Alvaro Soler - Sofia
Type dans:	4 muren
Intro:	2x8t, start RV
Choreograaf:	Lene Mains Pedersen
Presentatie:	Monique De Bels
Niveau:	Beginner+
Info:	Intro 16 tellen * 2 eenvoudige bruggen * 2 restarts

SIDE TOGETHER, SHUFFLE FW, SIDE TOGETHER, SHUFFLE BACK

12	RV stap opzij, LV stap naast RV
3&4	RV stap voor, LV stap naast RV, RV stap voor
56	LV stap opzij, RV stap naast LV
7&8	LV stap achter, RV stap naast LV, LV stap achter

BACK TOUCH X2, FW TOUCH X2

1234	RV stap diagonaal achter, LV tik naast RV, LV stap diagonaal achter, RV tik naast LV
5678	RV stap diagonaal voor, LV tik naast RV, LV stap diagonaal, RV scuff naast LV

**** START OPNIEUW OP MUUR 5 (00:00) & MUUR 12 (06:00) ****

JAZZ BOX 1/4, WEAVE

1234	RV kruis over LV, LV stap achter 1/4 dr RO, RV stap opzij, LV kruis over RV (03:00)
5678	RV stap opzij, LV stap achter RV, RV stap opzij, LV kruis over RV

SIDE ROCK CROSS, HOLD, SIDE ROCK CROSS, HOLD

1234	RV Rock opzij, gewicht terug op LV, RV kruis over LV, rust & klap
5678	LV Rock opzij, gewicht terug op RV, LV kruis over RV, rust & klap

BEGIN OPNIEUW

BRUG 2de EN 7de MUUR (06:00)

1234	RV stap opzij en bump heupen R, L, R, L

SLOT NA 14de MUUR

12	RV stap opzij en hef je armen

19. Over the moon (2017)

Muziek: Runaround Sue - The Overtones
Type dans: 4 muren
Intro: 4x8t, start RV
Choreograaf: Stephen Rutter & Claire Rutter
Presentatie: Monique De Bels
Niveau: Beginner

Point x3, Flick, Vine, Touch

1	RV	tik opzij
2	RV	tik voor
3	RV	tik opzij
4	RV	flick gekruist achter
5	RV	stap opzij
6	LV	kruis achter
7	RV	stap opzij
8	LV	tik naast

Point x3, Flick, Vine, Touch

1	LV	tik opzij
2	LV	tik voor
3	LV	tik opzij
4	LV	flick gekruist achter
5	LV	stap opzij
6	RV	kruis achter
7	LV	stap opzij
8	RV	tik naast

Diag. Fwd – Touch x2, Diag. Bwd – Touch x2

1	RV	stap rechts voor
2	LV	tik naast en klap
3	LV	stap links voor
4	RV	tik naast en klap
5	RV	stap rechts achter
6	LV	tik naast en klap
7	LV	stap links achter
8	RV	tik naast [12]

Out Out, Heel Bounce x2, Pivot 1/8 L x2

1	RV	stap opzij (out)
2	LV	stap opzij (out)
3	R+L	bons hakken
4	R+L	bons hakken
5	RV	stap voor
6	R+L	1/8 draai linksom
7	RV	stap voor
8	R+L	1/8 draai linksom

Begin opnieuw

20. Bicycle Waltz (2018)

Muziek: Les bicyclette De Belsize – Engelbert Humperdinck
Type dans: 2 muren
Intro: 8x3t, start LV
Choreograaf: Peter Heath
Presentatie: Viviane Van Overbeke
Niveau: Beginner +

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

21. Love's Tango (2023)

Muziek:	L'amour c'est pour rien – Enrico Macias
Type dans:	4 muren
Intro:	Gitaar intro, 4 tellen, start RV
Choreograaf:	Janet (Zhen Zhen) Ge
Presentatie:	Yvette Clinckspoor
Niveau:	Beginner
Info:	Dans bevat een intro stukje

Intro: (32 count)

[1-8] Fwd/Cross, Hold, Fwd/Cross, Hold, Fwd, 1/2 Pivot Turn L, Fwd, Hold
1234 RV stap voor, rust, LV stap voor, rust
5678 RV stap voor, ½ pivot Lom, RV stap voorwaarts, rust, (6:00)

[9-16] Fwd/Cross, Hold, Fwd/Cross, Hold, Fwd, 1/2 Pivot Turn R, Fwd, Hold
1234 LV stap voor, rust, RV stap voor, rust
5678 LV stap voor, ½ pivot Rom, LV stap voorwaarts, rust (12:00)

[17-24] Vine R, Rock, Cross
1234 Stap RV naar R, kruis LV achter RV, stap RV naar R, kruis LV voor RV
5678 Rock RV naar R, terug op LV, kruis RV voor LV, rust

[25-32] Vine L, Rock, Cross
1234 Stap LV naar L, kruis RV achter LV, stap LV naar L, kruis RV voor LV
5678 Rock LV naar L, terug op RV, kruis LV voor RV, rust

De Choreo: (32 count)

[1-8] Fwd/Cross, Hold, Fwd/Cross, Hold, Step, Point, Touch, Point, Hold
1234 Stap RV voorwaarts, rust, stap LV voorwaarts, rust
&5 Stap RV iets naar voor, tik LV ver zijwaarts (buig lichtjes door Rknie),
678 Tik LV naast RV, tik LV zijwaarts, rust (waaier hoog) (kijk naar LV)

[9-16] Back, Hold, Back, Hold, Step, Point, Touch, Point, Hold
1234 Stap LV achteruit, rust, stap RV achteruit, rust
&5 Stap LV ietsje achter, tik RV naar rechts, (buig lichtjes door Lknie),
678 Tik RV naast LV, tik RV opzij, rust (kijk naar RV) - (waaier naar RV)

[17-24] Cross, 1/4 Turn R Hitch, Fwd, Touch, Back, Hook, Fwd, 1/2 Turn L
12 Stap RV gekruist over LV, ¼ draai Rom met LK geheven (hitch),
34 Stap LV voorwaarts, tik RV achter LV, (3:00)
56 Stap RV achter, hook LV voor R been, (waaier hoog)
78 Stap LV vooruit, ½ draai linksom, RV achteruit (9:00)

[25-32] Rock, Big Step, Touch, Circle Clockwise, Step, Stomp
1234 Rock LV achter, terug op RV, LV grote stap naar links, tik RV naast LV
56 RV maakt cirkel in klokrichting (2 tellen)
78 Stap RV naar rechts, (kijk naar links) stamp LV naast RV

22. C'est la vie (2019)

Muziek: C'est la vie - Zoë
Type dans: 2 muren
Intro: 2x8t, start RV
Choreograaf: Hantos DJ
Presentatie: Monique De Bels
Niveau: Beginner
Info: Brugjes begin van de 6de muur 6u

S1 Charleston

1 - 2 RV tip voor - RV stap achter
3 - 4 LV tip achter - LV stap voor
5 - 6 RV tip voor - RV stap achter
7 - 8 LV tip achter - LV stap voor

S2 RV vine met tip - (rolling) LV vine met tip

1 - 4 RV stap opzij – LV achter – RV opzij – LV tip naast Rv
5 - 8 LV stap opzij – RV achter - LV opzij - RV tip naast LV (of volledige draai LO)

S3 Stap achter & terug - Diagonaal voor

1 - 4 RV stap achter – LV stap achter - RV stap achter - LV tip naast
5 - 8 LV stap diag voor – RV tip naast - RV stap diag voor - LV tip naast

S4 Diagonaal terug – Wisselpas voor - stap ½ dr Lo

1 – 4 LV stap diag achter - RV tip naast - RV stap diag achter - LV tip naast
5&6 - 8 LV wisselpas voor – RV stap voor ½ dr LO gewicht op LV

<u>Brug begin van de 6de muur (6 u)</u>

1 - 4 RV kruis over LV - LV stap achter - RV stap opzij – LV stap naast

23. Bossa Nouveau (2020)

Muziek:	Ou est ma tete – Pink Martini
Type dans:	4 muren
Intro:	4x8t, start RV
Choreograaf:	Ira Weisburd
Presentatie:	Viviane Van Overbeke
Niveau:	Beginner
Info:	1 restart

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

24. Mambo Up (2021)

Muziek: Coco Jamboo – Mr President
Type dans: 4 muren
Intro: 4x8t, start RV
Choreograaf: Georgie Mygrant
Presentatie: Viviane Van Overbeke
Niveau: Beginner

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 – RV stap voor – dr ¼ L om (3u

25. L’amour c’est comme le tango (2022)

Muziek: L'amour c'est comme le tango - Frédéric François
Type dans: 2 muren
Intro: 4x8t, start op zang, C'est …, start LV
Choreograaf: Daniel Vadeboncoeur
Presentatie: Viviane van Overbeke
Niveau: Beginner+

A

1-2-3-4	LV stap voor - rust - RV stap voor - rust
5-6-7-8	LV horten 4 voorw (voor-sluit-achter-sluit)
1-2-3-4	LV voor - RV flick(rugw) - RV neer - LV flick(voor)
5-6-7-8	LV voor - RV naast + dr 1/4de Lom (9u) - LV achter - RV flick(voor)
1-2-3-4	RV stap, LV kruis, RV stap - rust
5-6-7-8	LV stap, RV kruis, LV stap - rust
1-2-3-4	RV stap voor - rust - draai 1/2de Lom (3u) - rust
5-6-7-8	RV stap voor – LV stap zijw + 1/4de dr Rom - RV sluit - rust (6u)

Herhaal A32 (de herhaling begint op 6u en eindigt op 12u)

B

1-2-3-4	LV zij - rust - RV kr over - LV zij
5-6-7-8	RV kr achter - LV zwaai, kr achter - RV zij
1&2-3-4	LV kr over, RV zij, LV zij - RV kr over - LV zij
5-6-7-8	RV zij - rust - LV schommel over RV - RV terug(steun)
1-2-3-4	LV zij - rust - RV kr over - LV 1/4de dr Lom, rugw (9u)
5-6-7-8	RV stap rugw - LV sleep, naast - LV zij - RV sluit
1-2-3-4	LV stap voor - rust - RV stap voor - rust
5-6	LV stap voor en dr 1/4de Lom, RV (groot) zijw (6u)
7-8	LV trek bij - rust

Herhaal B 32 tellen (de herhaling begint op 6u en eindigt op 12u)