



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT⁺

Can't Stop the Feeling

- Stijl: Stoelyogadans
- Niveau: Beginner
- Muziek: Can't Stop The Feeling - Justin Timberlake (from DreamWorks Animation's "TROLLS")
- Choreografie: Sherry Zak Morris



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT⁺

Intro = 2x8t rust

BLOK 1 - 8x8t

- 1-4 Benen: R been ZW uit zetten + terug sluiten
Armen: armen openen; 2 hoeken maken, handen omhoog + terug sluiten
- 5-8 Benen: L been ZW uit zetten + terug sluiten
Armen: armen openen; 2 hoeken maken, handen omhoog + terug sluiten
- 1-8 herhaal 1-8
- 1-4 Benen: R been gestrekt ZW naar R uit + terug sluiten
Armen: R-arm reikt in tegenovergestelde richting naar L
- 5-8 Benen: L been gestrekt ZW naar L uit + terug sluiten
Armen: L-arm reikt in tegenovergestelde richting naar R
- 1-8 herhaal 1-8
- 1-4 R-hand 'iets ontvangen in je hand' naar voor + 'in een schouderzakje steken'
- 5-8 R-hand 'iets ontvangen in je hand' naar voor + tik met die hand nu je L-voet,
Breng de voet omhoog
- 1-8 herhaal 1-8
- 1-4 L-hand 'iets ontvangen in je hand' naar voor + 'in een schouderzakje steken'
- 5-8 L-hand 'iets ontvangen in je hand' naar voor + tik met die hand nu je R-voet,
Breng de voet omhoog
- 1-8 herhaal 1-8

BLOK 2 - 4x8t

- 1-4 Armen: maak grote zon, begin laag
- 5-8 Handen: komen op elkaar en zakken voor het lichaam naar beneden
- 1-8 R hand: halve cirkel met handpalm naar boven. Begin voor het lichaam en ga zo opzij +
breng hand terug naar beginpositie
- 1-8 Idem met L hand
- 1-8 Schud met beide handen van laag naar hoog



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT⁺

Refrein - 6x8t

- 1-8 marcheren met de voeten en armen vlot meebewegen
Op 'dance dance dance' 4x met de handen 'spatjes maken' in de lucht
- 1-8 marcheren
Op 'dance dance dance' 4x met de handen 'spatjes maken' naar de grond
- 1-16 herhaal
- 1-16 marcheren met de voeten en handen schudden naast je lichaam volop mee, zwaaiende beweging met de armen

BLOK 1 - 8x8t - Herhaling

BLOK 2 - 4x8t - Herhaling

Refrein - 6x8t - Herhaling + extra

- Extra: 1-16 marcheren met de voeten en handen schudden naast je lichaam volop mee, zwaaiende beweging met de armen

BLOK 3 -Bridge - 4x

- 1-16 Macarena: eerste 4 tellen traag, dan snel tempo
- 1-16 Macarena: eerste 4 tellen traag, dan snel tempo
(Anders in de video, maar zo komt het goed uit op de muziek)

BLOK 1 - 4x8t- Herhaling deels!

- 1-4 Benen: R been ZW uit zetten + terug sluiten
Armen: armen openen; 2 hoeken maken, handen omhoog + terug sluiten
- 5-8 Benen: L been ZW uit zetten + terug sluiten
Armen: armen openen; 2 hoeken maken, handen omhoog + terug sluiten
- 1-8 herhaal 1-8
- 1-4 Benen: R been gestrekt ZW naar R uit + terug sluiten
Armen: R-arm reikt in tegenovergestelde richting naar L
- 5-8 Benen: L been gestrekt ZW naar L uit + terug sluiten
Armen: L-arm reikt in tegenovergestelde richting naar R
- 1-8 herhaal 1-8



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT⁺

BLOK 4 - 4x8t - 'Charleston' stukje

- 1-2 Benen open, handen op de knieën
- 3-4 Knieën neigen naar elkaar, handen gekruist op de knieën
- 5-6 Benen open, handen op de knieën
- 7-8 Knieën neigen naar elkaar, handen gekruist op de knieën
- 1-8 herhaal
- 1-8 herhaal maar zet de voeten nu breder uit elkaar
- 1-8 herhaal

Outro - 2x8t

- 1-4 Handen op de benen, benen open
R-schouder komt naar binnen + terug
- 5-8 L-schouder komt naar binnen + terug
- 1-4 R-schouder komt naar binnen + terug
- 5-8 L-schouder komt naar binnen + terug

Eindpose op 'come on': 2 schouders naar voor, handen op de knieën