



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT⁺

MARYLOU SWING

Koppeldans

Uit OKRA Danst 2020 - op nieuwe muziek

Muziek: Hello Mary Lou - Ricky Nelson

Opstelling: Naast elkaar idr - D aan de
rechterkant H - H & D LV vrij

Intro : 6 maten

Uitvoering : Tot einde muziek

Choreografie : Barry Garnshaw & Beverley
Murch-Fowkes

Soort dans: Variety Swing



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT⁺

Telling	Beat	Beschrijving
1 > 2 3 4 5 6 7 8	SQQ SQQ SS SS SS QQS SS SS	Vierkant LV voor, zij sluit – RV achter, zij sluit LV stap schuin midden en kick RV H : RV stap terug en tik (zonder gewicht = voetwissel) D : RV stap en sluit 2 gaan idr Chassé vlinderhouding idr H : RV stap schuin voor idr – LV punt schuin voor idr D : LV stap schuin achter – RV punt schuin achter H : LV stap tdr en sluit D : RV stap tdr en sluit
1 > 2 3 4 5 6 7 8	QQS QQS SS QQS SS QQS SS SS	2 x 1/4 rechtsom draaiende chassé (gesloten danshouding) H : LV stap idr en terug op RV D : linksom spotdraai onder linker arm H Chassé vlinderhouding tdr Spotdraai tdr Lockstep idr Aangezicht idr – kruis over uit elkaar (binnenste voet) Grote stap zijwaarts : D voorlangs de H H sluit en heeft terug LV vrij om te herbeginnen D: voetwissel : LV tik en vrij om te herbeginnen



MARYLOU SWING [variety swing]



OKRA Danst 2020 nr.5 versie 11.04.2026.

Muziek	Creedence Clearwater Revival_ Bad Moon Rising [90bpm 22mpm 2'15"].				
Alternatief	Grant & Forsyth_ Bye Bye Love / Hello Mary Lou [84bpm 21mpm 4'35"].				
Alternatief	Ricky Nelson_ Hello Mary Lou [100bpm 25mpm 2'14"].				
Alternatief	The Everly Brothers_ Bye Bye Love [83bpm 21mpm 2'20"].				
Alternatief	The Everly Brothers_ Wake Up Little Susie [94bpm 24mpm 1'57"].				
Alternatief	OKRA danst 2020 nr 5_ Hello Marie-Lou [90bpm 22mpm 2'35"].				
Choreografie	Barry Garnshaw & Beverley Murch-Fowkes (variety swing).				
Formatie	Naast elkaar IDR- D rechts van de H.				
Introductie	HLVoet vrij, DLVoet vrij. Starten op maat 5 (zang 'I See').				

Patroon						
Deel	Maat	Beat	Pas Heer	Pas Dame	Richting	
I	1				HRHa à DLHa.	
	2					
	3					
	4					
A	5	S	HLV	DLV	IDR	CLOCKWISE BOX.
		Q	HRZij	DRZij	M	
		Q	HLBij	DLBij	M	
	6	S	HRA	DRA	TDR	
		Q	HLZij	DLZij	C	
		Q	HRBij	DRBij	C	
	7	S	HLSchuinV	DLSchuinV	IDR-C	
		S	HRSwing	DRSwing	IDR-C	
	8	S	HRHerplaats	DRHerplaats		
		S	HLTip	DLSluit		H blijft gewicht in R - D gewicht in L.
	9	S	HLV	DRV	IDR	WALK.
		S	HRV	DLV	IDR	WALK.
	10	Q	HLZij	DRZij	IDR	CHASSÉ- VLINDERHOUDING FRONT.
		Q	HRBij	DLBij	IDR	
		S	HLZij	DRZij	IDR	
	11	S	HRSchuinV	DLSchuinA	IDR_M	
		S	HLPtV	DRPtA	IDR_M	
	12	S	HLSchuinA	DRSchuinV	TDR	
		S	HRBij	DLBij		
	13	Q	HLV	DRA		RECHTSOM DRAAIENDE CHASSÉ.
		Q	HRBij ^{1/4R}	DLBij ^{1/4R}		
		S	HLA	DRV		
	14	Q	HRA	DLV		RECHTSOM DRAAIENDE CHASSÉ.
		Q	HLBij ^{1/4R}	DRBij ^{1/4R}		
		S	HRV	DLA		
	15	S	HLV	DRV ^{1/2L}	IDR	D LINKSE SPOTDRAAI ONDER DE HLArm.
		S	HRHerplaats	DLV ^{1/2L}	TDR	
	16	Q	HLZij	DRZij	TDR	CHASSÉ- VLINDERHOUDING FRONT.
		Q	HRBij	DLBij	TDR	



MARYLOU SWING [variety swing]



OKRA Danst 2020 nr.5 versie 11.04.2026.

		S	HLZij	DRZij	TDR	
17		S	HRV ^{1/2L}	DLV ^{1/2R}	TDR	SPOTDRAAI NAAR BUITEN.
		S	HLV ^{1/4L}	DRV ^{1/4R}	IDR	EINDIGEN ZIJ AAN ZIJ.
18		Q	HRV	DLV	IDR	LOCKSTEP.
		Q	HL X A	DR X A	IDR	
		S	HRV	DLV	IDR	
19		S	HL X SchuinV	DR X SchuinV	IDR	CHECK.
		S	HR>Herplaats	DL<Herplaats	TDR	D STAAT IETS VOOR DE H.
20		S	HL > Zij	DR > Zij	IDR	GROTE ZIJPAS - D VÓÓR DE H.
		S	HRSluit	DLTik	IDR	HLVoet VRIJ - DL VoetVRIJ.
Wij dansen		A + HERBEGIN TOT EINDE MUZIEK.				
<u>Legende:</u>		H= Heer D= Dame R= Rechts L= Links V= Vooruit A= Achteruit C= Centrum M= Muur Pt= Point IDR= In Dansrichting TDR= Tegen de Dansrichting S= Slow Q= Quick <= Klein >= Groot X= Kruisen 1/4R= Hoeveelheid draai naar Rechts 1/4L= Hoeveelheid draai naar Links.				