

No: 251 – INSATIABLE

Four wall line dance

STEP, HOLD, ROCK STEP, STEP BACK, HOLD, ROCK STEP BACK

- 1./ RV stap voor
- 2./ rust
3. LV rock voor
- 4./ RV gewicht terug op RV
- 5./ LV stap achter
- 6./ rust
- 7./ RV rock achter
- 8./ LV gewicht terug op LV

Notitie: beweeg heupen bij de mambo rocks

STEP 1/4 TURN L., HOLD, SWEEP 1/2 TURN L., CROSS STEP, SIDE, HOLD, SWAY HIPS R.L.

- 9./ RV stap 1/4 draai linksom
- 10./ rust
- 11./ RV draai 1/2 linksom en LV zwaai en stap achter
- 12./ RV stap gekruist voor LV
- 13./ LV stap links opzij
- 14./ rust
- 15-16 zwaai heupen naar R.,L.

STEP 1/4 TURN R., HOLD, STEP, PIVOT 1/2 TURN R., STEP, HOLD, FULL TURN LEFT

- 17./ RV stap 1/4 draai rechtsom
 - 18./ rust
 - 19./ LV stap voor
 - 20./ LV+RV pivot 1/2 draai rechtsom
 - 21./ LV stap voor
 - 22./ rust
 - 23-24 RV, LV hele draai linksom
- Optie: 23-24 RV, LV stap iets naar voor

TOE, KICK, CROSS, TOE, KICK, CROSS, CROSS ROCK

- 25./ RV tik teen naast LV
- 26./ RV schop laag schuin rechts voor
- 27./ RV stap gekruist voor LV
- 28./ LV tik teen naast RV
- 29./ LV schop laag schuin voor
- 30./ LV stap gekruist voor RV
- 31./ RV rock gekruist voor LV
- 32./ LV gewicht terug op LV

Notitie: 25-30 houd het vloeiend, knieën iets gebogen

STEP 1/2 TURN R., HOLD, FULL TURN FORWARD, SIDE, HOLD, ROCK STEP BACK

- 33./ LV draai 1/2 rechtsom en RV stap voor
 - 34./ rust
 - 35-36 LV, RV hele draai rechtsom
 - 37./ LV stap links opzij
 - 38./ rust
 - 39./ RV rock achter
 - 40./ LV gewicht terug op LV
- Optie: 35-36 LV, RV stap voor

STEP 1/4 TURN L., DRAG, ROCK STEP BACK, STEP, SWEEP 1/2 TURN L., ROCK STEP

- 41./ RV stap achter met 1/4 draai linksom
- 42./ LV sleep naar RV
- 43./ LV rock achter
- 44./ RV gewicht terug op RV
- 45./ LV stap voor
- 46./ LV draai 1/2 linksom en RV zwaai naar voor
- 47./ RV rock voor
- 48./ LV gewicht terug op LV

STEP 1/2 TURN R., HOLD, FULL TURN FORWARD, SIDE, HOLD, ROCK STEP BACK

- 49./ LV draai 1/2 rechtsom en RV stap voor
 - 50./ rust
 - 51-52 LV, RV hele draai rechtsom
 - 53./ LV stap links opzij
 - 54./ rust
 - 55./ RV rock achter
 - 56./ LV gewicht terug op LV
- Optie: 51-52 LV, RV stap voor

SIDE, HOLD, SWAY HIPS L.R.L., HOLD, CROSS STEP, UNWIND 1/2 TURN L. STEP

- 57./ RV stap rechts opzij
- 58./ rust
- 59-61 zwaai heupen naar L-R-L
- 62./ rust
- 63./ RV stap gekruist voor LV
- 64./ RV+LV draai 1/2 linksom en LV stap iets naar voor

Bron: WIDO

Choreografie: Shaz Walton

Nivo 2

Muziek als voorbeeld:

“Insatiable” by Darren Hayes

BPM: 72

