

NO MORE RUNNING AROUND

Four wall line dance

Intro 64 tellen nadat de zang is begonnen

LEFT MAMBO FORWARD, RIGHT MAMBO BACK, PIVOT 1/2 TURN, FORWARD SHUFFLE

- 1./ LV rock voor
- & RV gewicht terug op RV
- 2./ LV stap naast RV
- 3./ RV rock achter
- & LV gewicht terug op LV
- 4./ RV stap naast LV
- 5./ LV stap voor
- 6./ LV+RV draai 1/2 rechtsom
- 7&8 shuffle naar voor L-R-L

RIGHT MAMBO FORWARD, LEFT MAMBO BACK, PIVOT 1/2 TURN, FORWARD SHUFFLE

- 9./ RV rock voor
- & LV gewicht terug op LV
- 10./ RV stap naast LV
- 11./ LV rock achter
- & RV gewicht terug
- 12./ LV sluit naast RV
- 13./ RV stap voor
- 14./ RV+LV draai 1/2 linksom
- 15&16 shuffle naar voor R-L-R

STEP, 1/4 TURN, CROSS SHUFFLE, 1/4 TURN, 1/4 TURN, CROSS ROCK & SIDE

- 17./ LV stap voor
- 18./ LV+RV draai 1/4 rechtsom
- 19&20 cross shuffle naar rechts L-R-L
- 21./ RV draai 1/4 linksom en stap achter
- 22./ LV draai 1/4 linksom en stap links opzij
- 23./ RV rock gekruist voor LV
- & LV gewicht terug op LV
- 24./ RV stap opzij

SWEEP WITH 1/2 TURN, TOUCH, CHASSÉ LEFT, RIGHT SAILOR STEP, LEFT SAILOR STEP WITH 1/4 TURN

- 25./ LV zwaai naar voor met 1/2 draai rechtsom
- 26./ LV tik naast RV
- 27&28 chasse naar links L-R-L
- 29./ RV stap gekruist achter LV
- & LV stap opzij
- 30./ RV stap opzij
- 31./ LV stap gekruist achter RV
- & RV draai 1/4 linksom en stap opzij
- 32./ LV stap iets voor

WALK, WALK, STEP, 1/4 TURN, CROSS, HIP SWAYS, SIDE ROCK, TOUCH

- 33./ RV stap voor
- 34./ LV stap voor
- 35./ RV stap voor
- & RV+LV draai 1/4 linksom
- 36./ RV stap gekruist voor LV
- 37./ LV stapje opzij en zwaai heup links
- 38./ zwaai heup rechts
- 39./ LV rock opzij
- & RV gewicht terug op RV
- 40./ LV tik naast RV

Optie tel 33-34: hele draai: draai 1/2 linksom en RV stap achter, draai 1/2 linksom en LV stap voor

- 1./ Begin opnieuw

TAG:

Bij de 8 e muur dans t/m tel 16 en voeg dan

de volgende stappen toe:

- 1./ LV stapje links opzij en duw heupen naar links
- 2./ duw heupen naar rechts
- 3./ duw heupen naar links
- 4./ duw heupen naar rechts
- 5./ LV stap voor
- & RV lock achter LV
- 6./ LV stap voor
- 7./ RV stap voor
- & LV lock achter RV
- 8./ RV stap voor

- 1./ LV rock gekruist voor RV
- & RV gewicht terug op RV
- 2./ LV stap links opzij
- 3./ RV rock gekruist voor LV
- & LV gewicht terug op LV
- 4./ RV stap rechts opzij
- 5./ LV kruis over RV en maak een langzame 3/4 draai rechtsom in drie tellen en eindig op de startmuur.

Choreografie : Leen Hage

Nivo: Beginner / Intermediate

Muziek : No More Running Around by Pinchitos Caliente

