

ROCKA HULA

Four wall line dance

INTRODUCTION (64 tellen)

FORWARD ROCKS, SIDE ROCKS, SLOW COASTER STEPS WITH HOLDS, (LEFT & RIGHT)

- 1-4 LV rock voor – RV gewicht terug - LV rock opzij – RV gewicht terug
- 5-8 LV stap achter – RV sluit aan – LV stap voor - Rust
- 9-12 RV rock voor – LV gewicht terug – RV rock opzij – LV gewicht terug
- 13-16 RV stap achter – LV sluit aan – RV stap voor - Rust

STEP, PIVOT 1/2 TURN RIGHT, HOLD, STEP, PIVOT 1/2 TURN LEFT, HOLD, LOCK STEP FORWARD, SCUFF (LEFT & RIGHT)

- 17-20 LV stap voor – RV+LV draai 1/2 rechtsom – LV stap voor - Rust
- 21-24 RV stap voor – RV+LV draai 1/2 linksom – LV stap voor - Rust
- 25-28 LV stap voor – RV lock achter LV – LV stap voor – RV scuff
- 29-32 RV stap voor – LV lock achter RV – RV stap voor – LV scuff

FORWARD ROCK, STEP BACK , HOLD, SLOW SHUFFLE 1/2 TURN RIGHT WITH HOLD x 2, SLOW RIGHT COASTER CROSS, HOLD

- 33-36 LV rock voor – RV gewicht terug – LV stap achter - Rust
- 37-40 Shuffle naar achter met 1/2 draai rechtsom, R-L-R - Rust
- 41-44 Shuffle naar voor met 1/2 draai rechtsom, L-R-L - Rust
- 45-48 RV stap achter – LV sluit aan – RV stap gekruist voor LV- Rust

SIDE TOE STRUT, CROSSING TOE STRUT, SIDE ROCK, CROSS, HOLD (LEFT & RIGHT)

- 49-52 LV tik teen links opzij – LV zet hak neer – RV tik teen gekruist voor LV – RV zet hak neer
- 53-56 LV rock opzij – RV gewicht terug – LV stap gekruist voor RV - Rust
- 57-60 RV tik teen rechts opzij – RV zet hak neer – LV stap gekruist voor RV – LV zet hak neer
- 61-64 RV rock opzij – LV gewicht terug – RV stap gekruist voor LV - Rust

DANS (80 tellen)

LEFT SIDE, TOGETHER, FORWARD, HOLD, FORWARD ROCK, 1/2 TURN RIGHT, HOLD x 2

- 1-4 LV stap links opzij – RV sluit aan – LV stap voor - Rust
- 5-8 RV rock voor – LV gewicht terug – Maak 1/2 draai rechtsom en RV stap voor – Rust (6.00 uur)
- 9-16 Herhaal 1-8 (12.00 uur)

LEFT LOCK STEP FORWARD, HOLD, HIP BUMPS x 4

- 17-20 LV stap voor – RV lock achter LV – LV stap voor - Rust
- 21-24 RV tik teen voor en duw heupen naar rechts, links, recht, links (gewicht op LV)

SLOW RIGHT COASTER STEP, HOLD, FORWARD ROCK, QUARTER TURN LEFT, HOLD

- 25-28 RV stap achter – LV sluit aan – RV stap voor - Rust
- 29-32 LV rock voor – RV gewicht terug – Maak 1/4 linksom en LV stap links opzij – Rust (9.00 uur)

WEAVE LEFT, HOLD, SWEEP BEHIND, SIDE, CROSS, HOLD

- 33-36 RV stap gekruist voor LV – LV stap links opzij – RV stap gekruist achter LV – rust -
- 37-38 LV zwaai naar achter en stap gekruist achter RV – RV stap rechts opzij
- 39-40 LV stap gekruist voor RV - Rust

RIGHT SCISSORS, HOLD AND CLAP, LEFT SCISSOR, HOLD AND CLAP

- 41-44 RV stap rechts opzij – LV sluit aan – RV stap gekruist voor LV – Rust en klap
- 45-48 LV stap links opzij – RV sluit aan – LV stap gekruist voor RV – Rust en klap

RIGHT SIDE, TOGETHER, BACK, HOLD, SLOW LEFT SHUFFLE 1/2 TURN LEFT, HOLD

- 49-52 RV stap rechts opzij – LV sluit aan – RV stap achter - Rust
- 53-56 Shuffle naar achter met 1/2 draai linksom, L-R-L - Rust

FORWARD ROCK, POINT, HOLD, BEHIND, SIDE, CROSS, HOLD

- 57-60 RV rock voor – LV gewicht terug – RV tik teen rechts opzij - Rust
- 61-64 RV stap gekruist achter LV – LV stap links opzij – RV stap gekruist voor LV – Rust

Z.O.Z.

LEFT SIDE TOE STRUT, RIGHT CROSSING TOE STRUT, SIDE ROCK, CROSS, HOLD

- 65-68 LV tik teen links opzij – LV zet hak neer – RV tik teen gekruist voor LV – RV zet hak neer

69-72 LV rock opzij – RV gewicht terug – LV stap gekruist voor RV - Rust

RIGHT SIDE TOE STRUT, LEFT CROSSING TOE STRUT, SIDE ROCK, CROSS, HOLD

73-76 RV tik teen rechts opzij – RV zet hak neer – LV tik teen gekruist voor RV – LV zet hak neer

77-80 RV rock opzij – LV gewicht terug – RV stap gekruist voor LV - Rust

FINISH (16 tellen)

Bij de 6^e muur wordt de muziek langzamer (3.00 uur). Dans t/m/ tel 32 (12.00 uur), blijf staan (gewicht is op LV) en op het woord “Rocking” gaat de dans verder met:

FORWARD ROCK, COASTER STEP,(RIGHT & LEFT), STEP, PIVOT TURN LEFT x 2, FORWARD ROCK, BACK, HOLD

1-2 RV rock voor, - LV gewicht terug

3&4 RV stap achter & LV sluit aan – RV stap voor

5-8 Herhaal 1-4 met links

9-12 RV stap voor – RV+LV draai 1/2 linksom – RV stap voor – RV+LV draai 1/2 linksom

13-16 RV rock voor – LV gewicht terug – RV stap achter – Rust en spreid armen (12.00 uur)

Choreografie: Robbie McGowan Hickie

Nivo: Intermediate

Muziek als voorbeeld:

Rock A Hula by The Deans

BPM: 182

