

Running Bear

One wall line dance

Dansvolgorde: ABC – ABC - ABCC

DEEL A: TOE STRUT FORWARD

- 1./ RV stap op teen voor
- 2./ RV zet hak neer
- 3./ LV stap op teen voor
- 4./ LV zet hak neer

5 -8 Herhaal tel 1 - 4

ROCK STEP, SHUFFLES BACKWARD, ROCK STEP

- 9./ RV rock voor
- 10./ LV gewicht terug op LV
- 11&12 Shuffle naar achter R-L-R
- 13&14 Shuffle naar achter L-R-L
- 15./ RV rock achter
- 16./ LV gewicht terug op LV

17 - 32 Herhaal tel 1 - 16

DEEL B: TOE STRUTS, (CROSS AND SIDE) CROSS ROCK BACKWARD, CHASSE

- 33./ RV stap op teen gekruist voor LV
- 34./ RV zet hak neer
- 35./ LV stap op teen links opzij
- 36./ LV zet hak neer
- 37./ RV rock achter
- 38./ LV gewicht terug op LV
- 39&40 Chasse naar rechts R-L-R

TOE STRUTS, (CROSS AND SIDE) CROSS ROCK BACKWARD, CHASSE

- 41./ LV stap op teen gekruist voor LV
- 42./ LV zet hak neer
- 43./ RV stap op teen rechts opzij
- 44./ RV zet hak neer
- 45./ LV rock achter
- 46./ RV gewicht terug op RV
- 47&48 Chasse naar links L-R-L

49 – 62 Herhaal tel 33 - 46

- 63./ LV stap links opzij
- 64./ Rust

DEEL C: SAILOR SHUFFLES, FORWARD SHUFFLES

- 65./ RV stap gekruist achter LV
- & LV stap op de plaats
- 66./ RV stap rechts opzij
- 67./ LV stap gekruist achter RV
- & RV stap op de plaats
- 68./ LV stap links opzij
- 69&70 Shuffle naar voor R-L-R
- 71&72 Shuffle naar voor L-R-L

HEEL TAPS, 1/2 PIVOT LEFT, STOMP, STOMP

- 73./ RV tik hak voor
- 74./ RV stap naast LV
- 75./ LV tik hak voor
- 76./ LV stap naast RV
- 77./ RV stap voor
- 78./ LV+RV 1/2 draai linksom
- 79./ RV stamp rechts voor
- 80./ LV stamp links voor

80 - 96 Herhaal tel 65 - 80

NOTE: Eindig de dans met RV stamp rechts voor, rust. strek hierbij de armen op heuphoogte naar voor en achter met de handpalmen naar beneden.

- 1./ Begin opnieuw

Choreografie: Neil Hale
Nivo: Beginner – Intermediate
Muziek: Running Bear by The Dean Brothers
BPM: 106

