

## Ain't No Chains

( 2 wall line dance )

(Workshop Jos Slijpen – 31 Januari 2004)

Choreograaf: David J Sinfield & Carol C Robertshaw (Mei 2003)

Tellen: 32 tellen

Niveau: Beginner / Intermediate

Muziek: Heather Myles – I'll be there if you ever want me

Begin op het woord "Chains" (Intro van 3 tellen)

### **KICK BALL CHANGE, PIVOT 1/2 TURN, HEEL GRIND 1/4 TURN, KICK BALL, STEP**

1&2 RV schop voor, RV stap naast LV, LV stap naast RV

3- 4 RV stap voor, pivot turn ½ draai linksom

5- 6 RV zet hak voor, maak ¼ draai rechtsom en draai hierbij R-hak neer (gewicht blijft op de LV)

7&8 RV schop voor, RV stap naast LV, LV stap naast RV

### **SIDE, BEHIND, SIDE, SYNCOPATED CROSS, SIDE, BEHIND UNWIND, HEEL SPLITS**

1- 2 RV stap rechts opzij, LV stap gekruist achter RV

&3-4 RV stap rechts opzij, LV stap gekruist voor RV, RV stap rechts opzij

5- 6 LV stap gekruist achter RV, RV+LV maak op beide voeten ½ draai linksom

7- 8 RV+LV draai hakken uit elkaar, draai hakken terug

### **SIDE, BEHIND, SIDE, SYNCOPATED CROSS, SIDE, BEHIND UNWIND, HEEL SPLITS**

1- 2 RV stap rechts opzij, LV stap gekruist achter RV

&3- 4 RV stap rechts opzij, LV stap gekruist voor RV, RV stap rechts opzij

5- 6 LV stap gekruist achter RV, RV+LV maak op beide voeten ½ draai linksom

7- 8 RV+LV draai hakken uit elkaar, draai hakken terug

### **SIDE, BEHIND, SHUFFLE 1/4 TURN, ROCK FORWARD, SHUFFLE 1/2 TURN**

1- 2 RV stap rechts opzij, LV stap gekruist achter RV

3&4 RV shuffle met ¼ draai rechtsom ( rechts, links, rechts )

5- 6 LV rock voor, rock terug op RV

7&8 LV shuffle met ½ draai linksom ( links, rechts, links )

**HERHAAL ALLES**