

Be Strong

(4 wall line dance)

Choreograaf: Audrey Watson. (November 2004)(Workshop Jos Slijpen – 26 November 2005)

Tellen: 32 tellen

Niveau: Beginner/Intermediate

Muziek: Chris De Burgh – The Words 'I Love You'

Tempo: 114 BPM

Begin dans: 16 tellen na de harde beat

DIAGONAL ROCK, RIGHT LOCK STEP. DIAGONAL ROCK, LEFT LOCK STEP.

1- 2 RV rock gekruist voor LV, rock terug op LV

3&4 RV stap diagonaal links voor, LV lock achter RV, RV stap diagonaal links voor

5- 6 LV rock gekruist voor RV, rock terug op RV

7&8 LV stap diagonaal rechts voor, RV lock achter LV, LV stap diagonaal rechts voor

FWD ROCK, ¾ TURN LEFT, CROSS SIDE, BEHIND, SIDE, CROSS.

1- 2 RV rock voor, rock terug op LV

3&4 RV triple step met ¾ draai rechtsom (rechts, links, rechts)

5- 6 LV stap gekruist voor RV, RV stap rechts opzij

7&8 LV stap gekruist achter RV, RV stap rechts opzij, LV stap gekruist voor RV

ROCK ¼ TURN, FWD SHUFFLE, FULL TURN, MAMBO STEP.

1- 2 RV rock rechts opzij, rock terug op LV met ¼ draai linksom

3&4 RV shuffle naar voor (rechts, links, rechts)

5- 6 LV stap achter met ½ draai rechtsom, RV stap voor met ½ draai rechtsom

7&8 LV rock voor, rock terug op RV, LV stap naast RV

BACK, BACK, ½ TURN SHUFFLE, STEP ¼ PIVOT, CROSS, ½ TURN.

1- 2 RV schuif naar achter, LV schuif naar achter

3&4 RV shuffle naar achter met ½ draai rechtsom (rechts, links, rechts)

5- 6 LV stap voor, pivot ¼ draai rechtsom

7&8 LV stap gekruist voor RV, RV stap achter met ¼ draai linksom, LV stap opzij met ¼ draai linksom

HERHAAL ALLES

BRUG: Word gedanst na de tweede en vijfde muur:

1- 2 RV rock gekruist voor LV, rock terug op LV

3- 4 RV rock achter, rock terug op LV

Einde dans:

Dans eindigt tijdens de negende muur: vervang tel 5 (cross rock) door LV stap opzij met ¼ draai rechtsom