

I'm not so tough

Choreographie: Ton van Dieren
Muziek: I'm not so tough - Ilse DeLange
Type: Line Dance, Advanced

Opmerking:

Begin na 16 tellen. Luister naar de songtekst wanneer ze zingt. Deze dans bestaat uit vijf Sections.

Patroon: AABCDE-ABBDE-ADEE en herhaal daarna AD tot het eind.

Section A

- 1- 2 Tik met Rechter Voet voor , Tik met Rechter Voet rechts opzij
- 3 Stap met Rechter Voet 1/8 rechtsom gedraaid gekruist achter Linker Voet
- & Rock achter met Linker Voet
- 4 Stap Rechter Voet 1/8 rechtsom gedraaid rechts opzij
- 5- 6 Tik Linker Voet voor , Tik Linker Voet links opzij
- 7 Stap Linker Voet 1/8 linksom gedraaid gekruist achter Rechter Voet
- & Rock achter met Rechter Voet
- 8 Stap Linker Voet 1/8 linksom gedraaid links opzij

Section B

- 1- 2 Rust , Rust
- 3- 4 Tik Rechter Voet rechts opzij (Ilse begint te zingen) , Tik Rechter Voet naast Linker Voet
- 5- 6 Beweeg je heupen rechts opzij , Beweeg je heupen links opzij
- 7 Kruis Linker Voet achter 1/8 linksom gedraaid
- & Stap Rechter Voet een beetje rechts opzij
- 8 Kruis Linker Voet over Rechter Voet 1/8 rechtsom gedraaid
- & Rock achter met Rechter Voet
- 9 Draai op Rechter Bal 1/2 links gedraaid en til Linker Voet iets van de grond
(je kijkt nu naar de achtermuur)
- 10& Stap Linker Voet voor , Instap met Rechter Voet (Rechter Tenen een beetje schuin rechtsbuiten)
- 11- 12 Stap Linker Voet voor , Rust
- &13 Stap Rechter Voet rechts opzij , Tik Linker Voet naast Rechter Voet
- 14 Stap Linker Voet links opzij
- 15- 16 Tik Rechter Voet naast Linker Voet , Rust

Section C

- 1-8 Herhaal 1-8 van Section B,
- 9 Draai op Rechter Bal 1/2 links gedraaid en til Linker Voet iets van de grond
- 10 Lange stap voor met Linker Voet
- 11-12 Sleep Rechter Voet naast Linker Voet
- 13 Rust
- 14& Stap linker Voet voor , Instap met Rechter Voet (Rechter Tenen een beetje schuin rechtsbuiten)
- 15- 16 Stap Linker Voet voor , Rust

Section D

- 1- 2 Stap Rechter voet voor, Stap Linker Voet naast Rechter Voet
- 3- 4 Stap Rechter voet voor , Hitch met Linker Voet
- 5- 6 Stap Linker Voet links opzij , Stap Rechter Voet naast Linker Voet
- 7- 8 Stap Linker Voet voor, Rust
- 9- 10 Stap Rechter Voet achter Linker Voet , Kruis Linker Voet over Rechter Voet
- 11- 12 Stap Rechter Voet achter Linker Voet , Kick met Linker Voet
- 13- 14 Kruis Linker Voet over Rechter Voet , Kruis Rechter Voet achter Linker Voet
- 15- 16 Kruis Linker Voet over Rechter Voet , Rust
- 17- 18 Draai ¼ rechtsom en tik Rechter Tenen voor , Zet Rechter Hiel neer
- 19- 20 Tik Linker Tenen voor , Zet linker Hiel neer
- 21- 22 Stap Rechter Voet voor , Rock op Linker Voet achter
- 23- 24 Stap Rechter Voet achter, Rock op Linker Voet voor
- 25- 26 Stap Rechter Voet rechts opzij , Kruis Linker Voet achter Rechter Voet
- 27&28 Stap rechter Voet opzij , Scuff met Linker Voet , Stap Linker Voet naast Rechter Voet

Section E(Refrein)

- 1 Stamp met Rechter Voet rechtsvoor (klap met Rechter Hand op rechter been)
- 2 Stamp met Linker Voet linksvoor (klap met Linker Hand op linker been)
- 3- 4 Klap met je handen , Klap met je handen
- 5-8 Stap Rechter Voet rechts opzij en hou 3 tellen rust (maak met je Rechter Hand een opbel beweging)
- 9 Kruis Linker Voet voor Rechter Voet (Wijs met Rechter Vinger naar voor)
- 10 Rust
- 11 Stap Rechter Voet 1/4 rechtsom gedraaid rechts opzij(Wijs met Rechter Vinger naar de rechter muur)
- 12 Rust
- 13-16 Rol je Heupen twee keer omhoog en omlaag, Terwijl $\frac{1}{2}$ rechtsom draait
- 17- 18 Stap Linker Voet iets links opzij , Kruis Rechter Voet over Linker Voet
- 19- 20 Tik Linker Voet links opzij , Kruis Linker Voet voor Rechter Voet
- 21- 22 Stap Rechter Voet voor , Rol je Heupen omhoog
- 23- 24 Rol je Heupen omlaag , Rust
- 25- 26 Tik Linker Tenen voor en tik met beide hielen , Tik met beide hielen
- 27- 28 Draai $\frac{1}{4}$ rechtsom op beide Tenen en tik met beide hielen , Tik met beide hielen
- 29 Lange stap voor met Linker Voet
- 30-32 Sleep Rechter Voet naast Linker Voet
- 33-35 Rust
- 36 Tik Rechter Voet rechts opzij
- 37- 38 Hop met Rechter Voet en kick Linker Voet links opzij , Stap Linker Voet links opzij
- 39-40 Sleep Rechter Voet naast Linker Voet

Opmerking: Wacht 4 tellen voordat je weer met Section A begint. Wacht 6 tellen bij de instrumentale gedeelte(derde couplet). Wanneer ze haar 3de refrein zingt, begin dan opnieuw bij 32ste tel voor haar 4de refrein. Als je het op ander muziek wil doen, verander bij Section B: de eerste twee &-tellen in gewone tellen, de 9de tel in een &-tel en vergeet de rusttellen. Vergeet bij Section D: de 1ste en 22ste tel. Dans dan alleen Sections: ABBD. Heb plezier en begin opnieuw
Kijk niet naar de grond, Glimlach wanneer je danst en als je mee kan zingen, doe het dan.