

## Insania

( 4 wall line dance )

Choreograaf: Kate Sala & Oli Geir (Juni 2004)

Tellen: 50 tellen

Niveau: Intermediate

Muziek: Malena Gracia – Loca

Tempo: 132 BPM

Begin bij zang

### **Side Rock Steps With Hip Sway, Sailor Step, Scuff, Side Step.**

- 1- 2 RV rock rechts opzij en sway heupen naar rechts, rock terug op LV en sway heupen naar links
- 3- 4 RV rock rechts opzij en sway heupen naar rechts, rock terug op LV en sway heupen naar links
- 5&6 RV stap gekruist achter LV, LV stap links opzij, RV stap op de plaats
- 7- 8 LV scuff naast RV, LV stap links opzij

### **Knee Twists with ¼ Turn & Kick. Back Rock Step, Shuffle.**

- 1- 2 Draai R-knie naar L-knie, draai R-knie naar rechts opzij
- 3&4 Draai R-knie naar L-knie, draai R-knie naar rechts opzij met ¼ draai rechtsom, RV schop voor
- 5- 6 RV rock achter, rock terug op LV
- 7&8 RV shuffle naar voor ( rechts, links, rechts )

### **Jazz Box ¼ Turn Left With Cross Step, Turn ¼ Right, Together, Shuffle.**

- 1- 2 LV stap gekruist voor RV, RV stap achter
- 3- 4 LV stap links opzij met ¼ draai linksom, RV stap gekruist voor LV
- 5- 6 LV stap achter met ¼ draai rechtsom, RV stap naast LV
- 7&8 LV shuffle naar voor ( links, rechts, links )

### **Rock Step, Shuffle ½ Turn, Pivot ½ Turn, Turn ¼ right in to a right chasse.**

- 1- 2 RV rock voor, rock terug op LV
- 3&4 RV shuffle met ½ draai rechtsom ( rechts, links, rechts )
- 5- 6 LV stap voor, pivot turn ½ draai rechtsom (gewicht blijft achter op de LV)
- &7&8 Maak ¼ draai rechtsom, RV stap rechts opzij, LV stap naast RV, RV stap rechts opzij

### **Cross Body Rock x 2, Chasse Left, Coaster Step.**

- 1- 2 LV rock gekruist voor RV & sway heupen naar voor, rock terug op RV & sway heupen naar achter
- 3- 4 LV rock gekruist voor RV & sway heupen naar voor, rock terug op RV & sway heupen naar achter
- 5&6 LV stap links opzij, RV stap naast LV, LV stap links opzij
- 7&8 RV stap achter, LV stap naast RV, RV stap voor

### **Pivot ½ Turn Right, Shuffle, Heel Switch 3 Times With ¼ Turn Right, Ball Cross.**

- 1- 2 LV stap voor, pivot turn ½ draai rechtsom
- 3&4 LV shuffle naar voor ( links, rechts, links )
- 5&6&7 RV tik hak voor, RV stap naast LV, LV tik hak voor, LV stap naast RV, RV tik hak voor  
en maak tijdens deze heel switches in totaal ¼ draai rechtsom
- &8 RV stap op bal van de voet naast LV, LV stap gekruist voor RV

### **Side Step Right, Together.**

- 1- 2 RV stap rechts opzij, LV stap naast RV

**Herhaal alles**