

Insommania

(4 wall line dance)

Choreograaf: Zoe Ruston & John "Growth" Rowell (Oktober 2002)

Tellen: 32 tellen

Niveau: Intermediate

Tempo: 120 BPM

Muziek: Firstlove – Self control CW/Euro mix

Intro van 40 tellen, begin bij zang

HIPS FORWARD - BACK, RIGHT SHUFFLE, TAP-TURN-&, STEP, TOUCH

1- 2 RV klein stapje naar voor en bump heupen naar voor, bump heupen naar achter

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

5- 6 LV tik teen gekruist achter RV, LV stap achter met ¼ draai rechtsom

&7- 8 RV stap met ¼ draai rechtsom, LV stap voor, RV tik aan naast LV

MODIFIED MONTEREY TURNS, HIP ROLLS

9- 10 RV tik rechts opzij, rust

&11-12 Maak op bal van LV ½ draai rechtsom en RV stap naast LV, LV tik links opzij, rust

&13 Maak op bal van RV ½ draai linksom en LV stap naast RV, RV tik rechts opzij

&14 Maak op bal van LV ½ draai rechtsom en RV stap naast LV, LV tik links opzij

(Optie voor de stappen &13-&14:

&13 LV stap naast RV, RV tik rechts opzij

&14 RV stap naast LV, LV tik links opzij

15- 16 Rol heupen tegen de klok in in twee tellen

CROSS SHUFFLE, 3/4 TURN, ROCK FORWARD, RECOVER, SWEEP, SWEEP

17&18 LV stap gekruist voor RV, RV stap rechts opzij, LV stap gekruist voor RV

19- 20 RV stap rechts opzij met ¼ draai linksom, maak ½ draai linksom op bal van RV en LV stap voor

21- 22 RV rock voor, rock terug op LV

23- 24 RV zwaai achter LV en zet neer, LV zwaai achter RV en zet neer

OUT-OUT, SLIDE TOGETHER, LEFT, 1/2 TURN, STEP, 1/2 TURN, 1/2 TURN, STEP FORWARD

&25 RV stap rechts opzij, LV stap links opzij

26 Sleep beide voeten naar elkaar toe (gewicht op RV)

27- 28 LV stap voor, maak ½ draai linksom op bal van LV en hitch hierbij RV

29- 30 RV stap voor, maak ½ draai rechtsom op bal van RV en LV stap achter

31- 32 Maak ½ draai rechtsom op bal van LV en RV stap voor, LV stap voor

TAG: Dans de 8^e muur tot en met tel 16 en begin dan weer bij tel 1 als zang weer begint