

My First And Last

(4 wall line dance) (Phrased)

Choreograaf: Tracy Davies (Januari 2003)

Tellen: 64 tellen

Niveau: Intermediate

Muziek: Barry White – You're the first, the last, my everything

Volgorde: A, A+, A, A+, A-, A+

Deel A: Step, behind, chassez, pivot turn, shuffle

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

Rock and Cross x 2, step back x 2, skates forward x 2

- 9&10 RV rock rechts opzij, rock terug op LV, RV stap gekruist voor LV
- 11&12 LV rock links opzij, rock terug op RV, LV stap gekruist voor RV
- 13- 14 RV stap achter en rechts opzij, LV stap links opzij
- 15- 16 RV schuif diagonaal rechts voor, LV schuif diagonaal links voor

Dorothy steps x 2, full turn

- 17-18& RV stap diagonaal rechts voor, LV lock achter RV, RV stap naast LV
- 19-20& LV stap diagonaal links voor, RV lock achter LV, LV stap naast RV
- 21- 22 RV stap voor, LV stap links opzij met ¼ draai linksom
- 23- 24 RV stap met ½ draai linksom, LV stap met ¼ draai linksom

Scuff, step, heel twists, coaster

- 25- 26 RV scuff voor, RV stap voor
- 27&28 RV+LV draai hakken naar rechts, links, rechts en maak hierbij ¼ draai linksom
- 29&30 Rust, RV+LV draai hakken naar links, rechts en maak hierbij ¼ draai linksom
- 31&32 LV stap achter, RV stap naast LV, LV stap voor

Heel switches and rock recover x 2

- 33&34& RV tik hak voor, RV stap naast LV, LV tik hak voor, LV stap naast RV
- 35- 36 RV rock voor, rock terug op LV
- &37& RV stap naast LV, LV tik hak voor, LV stap naast RV
- 38& RV tik hak voor, RV stap naast LV
- 39- 40 LV rock voor, rock terug op RV

Step back x 2, full turn, modified lock step forward

- 41- 42 LV stap achter, RV stap achter (buig iets door de knieën en kruis armen op R-heup)
- 43- 44 LV stap met ½ draai linksom, RV stap met ½ draai linksom
- 45&46 LV stap voor, RV lock achter LV, LV stap voor
- &47& RV lock achter LV, LV stap voor, RV lock achter LV
- 48 LV stap voor

Grapevines to left and right

- 49- 52 RV stap rechts opzij, LV stap achter RV, RV stap rechts opzij, LV tik aan naast RV
- 53- 56 LV stap links opzij, RV stap achter LV, LV stap links opzij, RV tik aan naast LV

Jazzbox, jump out, knees rolls x 3

- 57- 60 RV stap gekruist voor LV, LV stap achter, RV stap rechts opzij, LV stap naast RV
- 61 RV+LV spring met beide voeten uit elkaar
- 62- 64 Rol knieën naar links, rechts, links

Deel A+: Dans de eerste 56 stappen van deel A en doe dan het volgende:

- 1- 4 RV tik rechts opzij en maak een hele draai linksom op de LV in 3 tellen, RV zet neer
 - 5- 8 LV tik links opzij en maak een hele draai rechtsom op de RV in 3 tellen, LV zet neer
- Eindig met de laatste 8 tellen van deel A

Deel A-: Dans de eerste 56 stappen van deel A en begin dan weer bij tel 1