

No More Running Around

(4 wall line dance)

Choreograaf: Leen Hage

Tellen: 40 tellen + Tag

Niveau: Beginner / Intermediate

Muziek: Pinchitos Caliente – No more running around (Album: Pinchitos Caliente)

Intro van 64 tellen – begin met tellen bij zang en start dans nadat muziek vol is

4 Wall Line Dance

LEFT MAMBO FORWARD, RIGHT MAMBO BACK, PIVOT 1/2 TURN, FORWARD SHUFFLE

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

RIGHT MAMBO FORWARD, LEFT MAMBO BACK, PIVOT 1/2 TURN, FORWARD SHUFFLE

- 9&10 RV rock voor, rock terug op LV, RV stap naast LV
- 11&12 LV rock achter, rock terug op RV, LV stap naast RV
- 13- 14 RV stap voor, pivot turn ½ draai linksom
- 15&16 RV shuffle naar voor (rechts, links, rechts)

STEP, 1/4 TURN, CROSS SHUFFLE, 1/4 TURN, 1/4 TURN, CROSS ROCK & SIDE

- 17- 18 LV stap voor, pivot ¼ draai rechtsom
- 19&20 LV stap gekruist voor RV, RV stap rechts opzij, LV stap gekruist voor RV
- 21- 22 RV stap achter met ¼ draai linksom, LV stap links opzij met ¼ draai linksom
- 23&24 RV rock gekruist voor LV, rock terug op LV, RV stap rechts opzij

SWEEP WITH 1/2 TURN, TOUCH, CHASSE LEFT, RIGHT SAILOR STEP, LEFT SAILOR STEP WITH 1/4 TURN

- 25- 26 LV zwaai naar voor en maak hierbij op de RV ½ draai rechtsom, LV tik aan naast RV
- 27&28 LV stap links opzij, RV stap naast LV, LV stap links opzij
- 29&30 RV stap gekruist achter LV, LV stap links opzij, RV stap op de plaats
- 31&32 LV stap gekruist achter RV, RV stap met ¼ draai linksom, LV stap iets voor

WALK, WALK, STEP, 1/4 TURN, CROSS, HIP SWAYS, SIDE ROCK, TOUCH

- 33- 34 RV stap voor, LV stap voor (Optie: Hele draai linksom in twee tellen)
- 35&36 RV stap voor, pivot ¼ draai linksom, RV stap gekruist voor LV
- 37- 38 LV stap links opzij en sway heupen naar links, sway heupen naar rechts
- 39&40 LV rock links opzij, rock terug op RV, LV tik aan naast RV

Herhaal alles

Tag: Word gedanst na tel 16 van de zevende muur:

- 1- 2 LV stap links opzij en sway heupen naar links, sway heupen naar rechts
- 3- 4 Sway heupen naar links, sway heupen naar rechts
- 5&6 LV stap voor, RV lock achter LV, LV stap voor
- 7&8 RV stap voor, LV lock achter RV, RV stap voor
- 9&10 LV rock gekruist voor RV, rock terug op RV, LV stap links opzij
- 11&12 RV rock gekruist voor LV, rock terug op LV, RV stap rechts opzij
- 13- 16 LV stap gekruist voor RV, RV+LV maak op beide voeten ¾ draai rechtsom in 3 tellen