

Once In A Lifetime

(4 wall line dance)

Choreograaf: Nancy A. Morgan (Mei 2005)

Tellen: 32 tellen

Niveau: Intermediate

Muziek: Bossom – One in a Million (Dance Mix) (Album – Miss Congeniality) (120 BPM)

George Strait – I Just Want to Dance with You (Album – One Step at a Time)

Faith Hill – I Got My Baby (Album – Breathe) (geen brug)

Start: 8 tellen nadat muziek vlugger gaat

SIDE MAMBO, SIDE MAMBO, ½ TURN PIVOT, SKATE, SKATE

1&2 RV rock opzij , rock terug op LV , RV stap naast LV

3&4 LV rock opzij , rock terug op RV , LV stap naast RV

5- 6 RV stap voor , pivot ½ draai linksom

7- 8 RV schuif (iets) voor , LV schuif (iets) achter (maak een C met je voeten)

SIDE MAMBO, SIDE MAMBO, FORWARD MAMBO WITH ½ TURN, LEFT MAMBO

1&2 RV rock opzij , rock terug op LV , RV stap naast LV

3&4 LV rock opzij , rock terug op RV , LV stap naast RV

5&6 RV rock voor , rock terug op LV met ¼ draai rechtsom , RV stap voor met ¼ draai rechtsom

7&8 LV rock voor , rock terug op RV , LV stap naast RV

TWO SHUFFLES FORWARD, HEEL AND HEEL AND STEP, ¼ TURN

1&2 RV shuffle iets naar voor (rechts,links,rechts)

3&4 LV shuffle iets naar voor (links,rechts,links)

5&6 RV tik hak voor , RV stap naast LV , LV tik hak voor

&7-8 LV stap naast RV , RV stap voor , pivot ¼ draai linksom

2 SAILOR SHUFFLES, RIGHT FORWARD MAMBO ½ TURN, LEFT FORWARD MAMBO

1&2 RV stap gekruist achter LV , LV stap opzij , RV stap opzij

3&4 LV stap gekruist achter RV , RV stap opzij , LV stap opzij

5&6 RV rock voor , rock terug op LV met ¼ draai rechtsom , RV stap voor met ¼ draai rechtsom

7&8 LV rock voor , rock terug op RV , LV stap naast RV

Herhaal alles

Brug: de muziek gaat langzamer als je de dans begint , maak de dans af en dan de brug

STOMP, HOLD x3, STOMP, HOLD x3, STOMP, HOLD, STEP- HOLD, ½ TURN, WALK , WALK

1- 8 RV stamp opzij , rust (3 tellen) , LV stamp opzij , rust (3 tellen)

9 -12 RV stamp opzij , rust (3 tellen)

13-14 LV stap voor , rust

15&16 Pivot ½ draai rechtsom , LV stap voor , RV stap voor

STOMP, HOLD x3, STOMP, HOLD x3, STOMP L 2x, STOMP R 2x, ROCK , COASTER STEP

1- 8 LV stamp opzij ,rust (3 tellen) , RV stamp naast LV , rust (3 tellen)

1- 6 LV stamp (2 x) , RV stamp (2x) , LV rock voor , rock terug op RV

7&8 LV stap achter , RV stap naast LV , LV stap voor

2 ½ TURN PIVOTS

1- 4 RV stap voor , pivot ½ draai linksom , RV stap voor , pivot ½ draai linksom