

One For Me

(4 wall line dance)

Choreograaf: Andrew, Simon & Sheila (Maart 2005)

Tellen: 40 tellen

Niveau: Intermediate – Advanced

Muziek: Mark Wills – Back at One (Album – Permanently or Greatest Hits)

Intro: 1 tel

Zorg dat je op de vloer staat en de DJ een sein laat geven als de muziek gestart wordt

Rock. Recover. Point. Behind. Side. Cross. Unwind. Side. Behind. Side. Cross. Sweep. Step.

- 1&2 RV rock gekruist achter LV , rock terug op LV , RV tik opzij
- 3&4 RV stap gekruist achter LV , LV stap opzij ,RV stap gekruist voor LV
- &5 Op twee voeten hele draai linksom , RV stap opzij
- 6&7 LV stap gekruist achter RV , RV stap opzij , LV stap gekruist voor RV
- &8 RV zwaai opzij ,RV stap gekruist voor LV

Rock. Recover. Sweep 1/4 L. Rock. Recover. Drag. Rock. Recover. 1/4 R. 3/4 R. Cross. Side.

- 1&2 LV rock gekruist voor RV , rock terug op RV , LV zwaai met ¼ draai linksom
- 3&4 LV rock gekruist achter RV , rock terug op RV , LV grote stap opzij en sleep RV naast LV
- 5&6 RV rock gekruist achter LV , rock terug op LV , ¼ draai rechtsom en RV stap voor
- 7&8& LV stap achter met ½ rechts,RV stap opzij met ¼ rechts,LV stap gekruist voor RV, RV stap opzij

Rock. Recover. 1/4 L. 1/2 L. Back. Cross. Rock. Recover. Rocking-Chair. Fwd. 1/4 L. Point.

- 1&2 LV rock gekruist achter RV , rock terug op RV , ¼ draai linksom en LV stap voor
- 3&4 ½ draai linksom en RV stap achter,LV stap achter , RV stap gekruist voor LV
- 5& LV rock opzij , rock rechts diagonaal terug op RV
- 6&7& LV rock voor, rock terug op RV ,LV rock achter, rock terug op RV (Rechts diagonaal)
- 8&1 LV stap voor (diagonaal) ,1/4 draai linksom en RV stap achter,LV tik opzij

Behind. Fwd. Fwd. Lock. Fwd. Fwd. Rock. Recover. 1/2 L. 1/2 L. 1/2 L. Side.

- 2&3 LV stap gekruist achter RV , RV stap voor , LV stap voor
- 4&5 RV stap gekruist achter LV , LV stap voor , RV stap voor
- 6& LV rock voor , rock terug op RV
- 7&8& LV stap voor met ½ links,RV stap achter met ½ links,LV stap voor met ½ links,RV stap opzij

Rock. Recover. Side. Rock. Recover. 1/4 R. Step. Turn. Side. Hinge. Sway. Recover.

- 1&2 LV rock gekruist achter RV , rock terug op RV , LV stap opzij
- 3&4 RV rock gekruist achter LV , rock terug op LV , RV stap voor met ¼ draai rechtsom
- 5&6& LV stap voor, pivot ½ rechtsom,LV stap opzij met ¼ draai rechts,op bal van LV ½ draai rechts
- 7- 8 RV sway/rock opzij , rock terug op LV

Herhaal alles

Restart: Tijdens de tweede muur:na 34 tellen ,tik RV achter LV ,1/2 draai rechtsom in 2 tellen en begin opnieuw bij tel 1

Restart: Tijdens de vijfde muur dans tel 24&, tel 25 vervang je door LV stap naast RV ,en begin opnieuw bij tel 1