

## The One

( 2 wall line dance )

Choreograaf: Mark Cook (Juli 2004)

Tellen: 32 tellen

Niveau: Beginner / Intermediate

Muziek: Gary Allan – The One (Album: Alright guy)

### **WALK FORWARD, ROCK, WALK BACK, ROCK.**

- 1&2 RV stap voor, LV stap voor, RV stap voor
- 3&4 LV rock voor, rock terug op RV, LV stap achter
- 5&6 RV stap achter, LV stap achter, RV stap achter
- 7&8 LV rock achter, rock terug op RV, LV stap voor

### **SIDE ROCK CROSS X 2, WEAVE ¼ TURN, SWEEPS.**

- 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 rechts opzij, LV stap gekruist achter RV, RV stap rechts opzij met ¼ draai rechtsom
- 15- 16 LV zwaai en stap gekruist voor RV, RV zwaai en stap gekruist voor LV

### **SHUFFLE BACK, ROCK ½ TURN, ROCK AND STEP, WEAVE LEFT.**

- 17&18 LV shuffle naar achter ( links, rechts, links )
- 19&20 RV rock achter, rock terug op LV, RV stap achter met ½ draai linksom
- 21&22 LV rock achter, rock terug op RV, LV stap voor
- 23&24 RV stap gekruist achter LV, LV stap links opzij, RV stap gekruist voor LV

### **SWAY LEFT, RIGHT, ROLLING VINE , BACK ROCK, ROCK ¼ TURN.**

- 25- 26 LV stap links opzij en sway heupen naar links, sway heupen naar rechts
- 27&28 LV stap met ¼ draai linksom, RV stap met ¼ draai linksom, LV stap met ½ draai linksom
- 29&30 RV rock achter LV, rock terug op LV, RV stap rechts opzij
- 31&32 LV rock gekruist voor RV, rock terug op RV, LV stap links opzij met ¼ draai linksom

### **HERHAAL ALLES**

#### **TAG: Word gedanst na elke tweede muur:**

#### **SWAY RIGHT, LEFT, COASTER STEP, SWAY LEFT, RIGHT, COASTER STEP**

- 1- 2 RV stap rechts opzij en sway heupen naar rechts, sway heupen naar links
- 3&4 RV stap achter, LV stap naast RV, RV stap voor
- 5- 6 LV stap links opzij en sway heupen naar links, sway heupen naar rechts
- 7&8 LV stap achter, RV stap naast LV, LV stap voor