

You are the one

(Partner dance)

Choreograaf: Michelle Chandonnet & Marc Archambault (Workshop SCDF 3 September 2005)

Tellen: 64 tellen

Niveau: Beginner

Muziek: Carlene Carter – You are the one (Album: I fell in love)

Tempo: 205 BPM

Startpositie: Sweetheart position

Heer en Dame

Step, step together, step, hold, step, step, together, step, hold

- 1- 4 RV stap voor, LV stap naast RV, RV stap achter, rust
- 5- 8 LV stap achter, RV stap naast LV, LV stap voor, rust

Step, lock, step, brush, step, lock, step, brush

- 1- 4 RV stap voor, LV lock achter RV, RV stap voor, LV brush voor
- 5- 8 LV stap voor, RV lock achter LV, LV stap voor, RV brush voor

Step, slide, step crossed, hold, step, slide, step crossed, hold

- 1- 2 RV stap rechts opzij, LV sleep naast RV (gewicht op LV)
- 3- 4 RV stap gekruist voor LV, rust
- 5- 6 LV stap links opzij, RV sleep naast LV (gewicht op RV)
- 7- 8 LV stap gekruist voor RV, rust

Heel strut ¼ turn, heel strut ¼ turn, back toe struts

- 1- 2 Maak ¼ draai rechtsom en RV zet hak voor, RV zet teen neer
- 3- 4 Maak ¼ draai rechtsom en LV zet hak voor, LV zet teen neer
- 5- 8 RV stap op teen achter, RV zet hak neer, LV stap op teen achter, LV zet hak neer

Step, lock, step, hold, step, lock, step, hold

- 1- 4 RV stap achter, LV lock voor RV, RV stap achter, rust
- 5- 8 LV stap achter, RV lock voor LV, LV stap achter, rust

Point, hold, step, hold, heel, hold, step, hold

- 1- 4 RV tik teen achter, rust, RV stap voor, rust
- 5- 8 LV tik hak voor, rust, LV stap achter, rust

Step, lock, step, hold, step ½ turn, slide, step, hold

- 1- 4 RV stap achter, LV lock achter RV, RV stap achter, rust
- 5- 6 LV stap voor met ½ draai linksom, RV stap naast LV
- 7- 8 LV stap voor, rust

Heer

Step, slide, step, hold, step, slide, step, hold

- 1 RV stap voor
- 2 LV sleep naast RV (gewicht op LV)
- 3 RV stap voor
- 4 Rust
- 5 LV stap voor
- 6 RV sleep naast LV (gewicht op RV)
- 7- 8 LV stap voor, rust

Tel 1: R-hand omhoog en na tel 1 laten zakken
Beide handen zijn dan tussen heer en dame in
Tel 5: R-hand omhoog op tel 6 L-hand los
Na tel 7 L-hand weer vast

Dame

Step ½ turn, slide, step, hold, step ½ turn, slide, step, hold

- 1 RV stap achter met ½ draai linksom
- 2 LV sleep naast RV (gewicht op LV)
- 3 RV stap achter
- 4 Rust
- 5 LV stap voor met ½ draai linksom
- 6 RV sleep naast LV (gewicht op RV)
- 7- 8 LV stap voor, rust

Tel 1: R-hand omhoog en na tel 1 laten zakken
beide handen zijn dan tussen heer en dame in
Tel 5: R-hand omhoog op tel 6 L-hand los
Na tel 7 L-hand weer vast