

# 500 Miles

Choreograaf : Ruben Dierckx, Vicky Jansen & Christel Stessens  
Soort Dans : phrased line dance  
Niveau : Intermediate  
Tellen : A 32, B 32, C 16  
Info : start op zang - dansvolgorde: AA-B-AA-B-CC-A8-AA-A8-Bridge--B-CCCC-B  
Muziek : "500 Miles" by The Proclaimers

## DEEL A

### Vine ¼ Turn R, Hitch ½ Turn R, Shuffle, Scuff

1 RV stap opzij  
2 LV kruis achter  
3 RV ¼ rechtsom, stap voor  
4 LV ½ rechtsom, hitch  
5 LV stap voor  
6 RV sluit aan  
7 LV stap voor  
8 RV scuff

### Rock, Recover, Rock ¼ , Recover ¼ Turn L, ¼ Rumba

1 RV rock voor  
2 LV gewicht terug  
3 RV ¼ rechtsom, rock voor  
4 LV ¼ linksom, gewicht terug  
5 RV ¼ linksom, i stap opzij  
6 LV sluit naast  
7 RV stap voor  
8 LV scuff

### Rock, Recover, ¼ Turn L, Pivot ½ Turn Step, Hold

1 LV rock voor  
2 RV gewicht terug  
3 LV ½ linksom, stap voor  
4 rust  
5 RV stap voor  
6 R+L ½ draai linksom  
7 RV stap voor  
8 rust

### Triple Full Turn R, Toe Strut, Toe Strut

1 LV ½ rechtsom, stap achter  
2 RV ½ rechtsom, stap voor  
3 LV stap voor  
4 rust  
5 RV stap op tenen voor  
6 RV zet hak voor  
7 LV stap op tenen voor  
8 LV zet hak neer

## DEEL B

### Out, Out, In, In x2

1 RV stap rechts voor (out)  
2 LV stap rechts voor (out)  
3 RV stap terug  
4 LV stap naast  
5 RV stap rechts voor (out)  
6 LV stap rechts voor (out)  
7 RV stap terug  
8 LV stap naast

### Side, Touch, ¼ Touch Left, Scuff, ½ Touch Right, Step Forward, Touch

1 RV stap opzij  
2 LV tik naast  
3 LV ¼ linksom, stap voor  
4 RV scuff voor  
5 RV ½ rechtsom, stap voor  
6 LV tik naast  
7 LV stap voor  
8 RV tik naast

### Walk, Walk, Walk, Kick, Walk Back x3, Touch

1 RV stap voor  
2 LV stap voor  
3 RV stap voor  
4 LV kick voor  
5 LV stap achter  
6 RV stap achter  
7 LV stap achter  
8 RV tik naast

### Touch x4, Vine Right

1 RV tik opzij  
2 RV tik voor  
3 RV tik opzij  
4 RV tik naast  
5 RV stap opzij  
6 LV kruis achter  
7 RV stap opzij  
8 LV stap naast

## DEEL C

### Jump Forward & Back x2

1 RV spring voor  
2 LV spring naast  
3 RV spring achter  
4 LV spring naast  
5 RV spring voor  
6 LV spring naast  
7 RV spring achter  
8 LV spring naast  
*optie: zwaai armen omhoog bij tel 1-2 en 5-6, zwaai armen omlaag bij tel 3-4 en 7-8*

### Paddle Turns

1 RV ¼ linksom, hitch  
& RV tik opzij  
2 RV ¼ linksom, hitch  
& RV tik opzij  
3 RV ¼ linksom, hitch  
& RV tik opzij  
4 RV ¼ linksom, hitch  
& RV stap naast  
5 LV ¼ rechtsom, hitch  
& LV tik opzij  
6 LV ¼ rechtsom, hitch  
& LV tik opzij  
7 LV ¼ rechtsom, hitch  
& LV tik opzij  
8 LV ¼ rechtsom, hitch  
& LV stap naast

### Bridge:

#### Rocking Chair, Stomp R & L

1 RV rock voor  
2 LV gewicht terug  
3 RV rock achter  
4 LV gewicht terug  
5 RV stamp  
6 LV stamp