

My Heartbeat

Choreograaf : Laura Jones & Noach Iemants
Type dans : 2 muren dans
Tellen : Deel A: 32 T Deel B: 64 T Tag: 32 T End: 4 T
Niveau : Intermediate
Muziek : "Stay Drunk" by Old Dominion
Volgorde: A-A-A-B Tag A-A-B Tag B 32 Tellen Restart A Tag A End

Deel A: 32 tellen

Sect. 1 Step, scuff, step, stomp, ½ rumba box, hold

1-2 Rv stap zij, Lv scuff naast Rv

3-4 Lv stap zij, Rv stamp naast Lv

5-6 Rv stap zij, Lv sluit naast Rv

7-8 Rv stap voor, rust

Sect. 2 Rocking chair, ½ turn R, kick, kick, cross, touch 2x

1-2 Lv rock voor, gewicht terug op Rv

3-4 Lv rock achter, gewicht terug op Rv

5&6 Draai ½ over R Lv stap achter Rv kick voor, Rv stap naast Lv, Lv kick voor

7&8 Lv kruis over Rv, Rv tik 2x achter Lv

Sect. 3 Rock side, kick, cross, back rockstep, scuff, hitch

1-2 Rv rock zij, gewicht terug op Lv

3-4 Rv kick voor, Rv kruis over Lv

5-6 Lv rock achter, gewicht terug op Rv

7-8 Lv scuff naast Rv, Lv hef knie

Sect. 4 Step, slide, step, slide, coaster step, scuff

1-2 Lv stap achter, Rv slide achter

3-4 Rv stap achter, Lv slide achter

5-6 Lv stap achter, Rv sluit naast Lv

7-8 Lv stap voor, Rv scuff naast Lv (vervang scuff door stamp voor deel B)

Deel B: 64 tellen

Sect. 1 Jump out, hook, jump out, flick, ¼ grapevine

1-2 Spring out, stap op Rv & Lv hook voor Rv

3-4 Spring out, stap op Rv & Lv flick achter

5-6 Lv kick voor, Lv stap zij

7-8 Rv kruis achter Lv, draai ¼ over L Lv stap voor

Sect. 2 Rocking chair, full turn

1-2 Rv rock voor, gewicht terug op Lv

3-4 Rv rock achter, gewicht terug op Lv

5-6 Rv kick voor, draai ½ over L Rv stap voor

7-8 Lv kick voor, draai ½ over L Lv stap voor

Sect. 3 Grapevine, hold, pivot ½ R, ½ turn R

1-2 Rv stap zij, Lv kruis achter Rv

3-4 Rv stap zij, rust

5-6 Lv stap voor, draai ½ over R

7-8 Draai ½ over R Lv stap achter

Sect. 4 ½ rock turn R, ½ turn R, step, slide, rock back

1-2 Draai ½ over R Rv rock voor, gewicht terug op Lv

3-4 Draai ½ over R, Rv stap voor

5-6 Lv grote stap zij, Rv sleep zij

7-8 Rv rock achter, gewicht terug op Lv

Sect. 5 Kick, ¼ turn L, kick, ¼ turn L, grapevine, hold

1-2 Rv kick voor, draai ¼ over L Rv stap zij

3-4 Lv kick voor, draai ¼ over L Lv stap voor

5-6 Rv stap zij, Lv kruis achter Rv

7-8 Rv stap zij, rust

Sect. 6 Jazz box ¼ turn L, scuff, rocking chair

1-2 Lv kruis over Rv, Rv stap achter

3-4 Draai ¼ over L Lv stap voor, Rv scuff naast Lv

5-6 Rv rock voor, gewicht terug op Lv

7-8 Rv rock achter, gewicht terug op Lv

Sect. 7 Touch R, cross, touch L, flick & slap, lock step, hold

1-2 Rv tik zij, Rv kruis over Lv

3-4 Lv tik zij, Lv flick achter & tik R hand tegen Lv

5-6 Lv stap voor, Rv lock achter Lv

7-8 Lv stap voor, rust

Sect. 8 Pivot ½ L, ½ turn L, rock ½ turn L, ½ turn L, scuff

1-2 Rv stap voor, draai ½ over L

3-4 Draai ½ over L, Rv stap achter

5-6 Draai ½ over L Lv rock voor, gewicht terug op Rv

7-8 Draai ½ over L Lv stap voor, Rv scuff naast Lv

Tag: 32 tellen

Sect. 1 Lock step, hold, full turn, hold

1-4 Rv stap voor, Lv lock achter Rv, Rv stap voor, rust

5-8 Lv stap voor, draai ½ over R, draai ½ over R Lv stap achter, rust

Sect. 2 Lock step back, hold, full turn L

1-4 Rv stap achter, Lv lock over Rv, Rv stap achter, rust

5-6 Draai ½ over L Lv rock voor, gewicht terug op Rv

7-8 Draai ½ over L, Lv stap voor

Sect. 3 Side rock, cross, hold, side rock, cross, hold

1-4 Rv rock zij, gewicht terug op Lv, Rv kruis over Lv, rust

5-8 Lv rock zij, gewicht terug op Rv, Lv kruis over Rv, rust

Sect. 4 Rock, ½ turn R, tripple turn R, hold

1-4 Rv rock voor, gewicht terug op Lv, draai ½ over R, Rv stap voor

5-8 Draai volledig over R Lv, Rv, Lv, rust

End

1-2 Rv stap diagonaal R voor, Lv tik achter Rv

3-4 Lv stap diagonaal L voor, Rv tik achter Lv

Danssheet DP