

Be Strong

Choreograaf : Audrey Watson
Soort Dans : 4 wall line dance
Niveau : Beginner / Intermediate
Tellen : 32
Info : 114 Bpm start na 16 tellen op de zang
Muziek : "The Words I Love You" by Chris De Burgh CD: The Road To Freedom
Bron :

Diagonal Rock, Right Lock Step, Diagonal Rock, Left Lock Step

1 RV stap schuin links voor LV
2 LV gewicht terug
3 RV stap voor
& LV stap gekruist achter RV
4 RV stap voor
(schuin voorwaarts op de linker diagonaal)
5 LV stap schuin rechts voor RV
6 RV gewicht terug
7 LV stap voor
& RV stap gekruist achter LV
8 LV stap voor
(schuin voorwaarts op de rechter diagonaal)

FWD Rock, $\frac{3}{4}$ Turn Right, Cross, Side Behind, Side, Cross

1 RV stap voor
2 LV gewicht terug
3 RV stap met $\frac{1}{4}$ draai rechtsom
& LV stap met $\frac{1}{4}$ draai rechtsom
4 RV stap met $\frac{1}{4}$ draai rechtsom (9 uur)
5 LV stap gekruist voor RV
6 RV stap opzij
7 LV stap gekruist achter RV
& RV stap opzij
8 LV stap gekruist voor RV

Rock $\frac{1}{4}$ Turn, FWD Shuffle, Full Turn Mambo Step

1 RV stap opzij
2 LV draai $\frac{1}{4}$ linksom, stap voor (6 uur)
3 RV stap voor
& LV sluit
4 RV stap voor
5 LV draai $\frac{1}{2}$ rechtsom, stap achter
6 RV draai $\frac{1}{2}$ rechtsom, stap voor
7 LV stap voor
& RV stap achter
8 LV sluit

Back, Back, $\frac{1}{2}$ Turn Shuffle, Step $\frac{1}{4}$ Pivot, Cross, $\frac{1}{2}$ Turn

1 RV stap achter (slide)
2 LV stap achter (slide)
3 RV draai $\frac{1}{4}$ rechtsom, stap opzij
& LV sluit
4 RV draai $\frac{1}{4}$ rechtsom, stap voor
5 LV stap voor
6 RV draai $\frac{1}{4}$ rechtsom, stap opzij
(3 uur)
7 LV stap gekruist voor RV
& RV draai $\frac{1}{4}$ linksom, stap achter
8 LV draai $\frac{1}{4}$ linksom, stap opzij (9 uur)

Begin opnieuw

Tag: aan het eind van muur 2 (6 uur) en muur 5 (9 uur:)

Rocking Chair

1 RV stap gekruist voor LV
2 LV gewicht terug
3 RV stap achter
4 LV gewicht terug

Finish: de dans eindigt naar 9 uur, vervang tel 5 in eerste sectie door $\frac{1}{4}$ draai rechtsom, LV stap opzij