



Nationale cursus Lijndans

vrijdag 18 oktober 2024 - Deinze

1. Drunken Sailor	Agnes
2. Spinning Wheel	Yvette
3. Easy Question	Pol
4. Nathan's Girl	Berlinde
5. Dans me	Yvette
6. Black Cadillac	Pol
7. Good to be	Agnes
8. Gives Me Shivers	Yvette
9. Prism in Jeans	Agnes
10. Be Mine	Berlinde
11. OKRA lied	Pol



*Scan de
QR-code voor
de bijhorende
dansvideo's*

LESGEVERS

Yvette Clinckspoor
Berlinde François
Pol Theunynck
Agnes Van Mieghem



1. Drunken Sailor

Niveau: Absoluut beginner
Tellen: 32 tellen
Muren: 4 muren
Muziek: Drunken Sailor - Irish Rovers
Choreograaf: Mark Wuyts (Bel) September 2023

Telling	Dansbeschrijving
INTRO	
1-8	Rust Start op zang
SECTIE 1-4	
Wisselpas 2x, Rocking Chair (schommelstoel)	
1&2 3&4 5-8	RV wisselpas naar voor LV wisselpas naar voor RV schommel voor en terug, RV schommel achter en terug
Chassé R, kwartdraai L chassé L, Rocking Chair (schommelstoel)	
1&2 3&4 5-8	Chassé of wisselpas naar rechts (zij bij zij) Kwartdraai links Chassé of wisselpas naar links (zij bij zij) RV schommel voor en terug, RV schommel achter en terug
Vine R klap 2x, Vine L klap 2x	
1-3 4 5-7 8	RV zij, kruis LV achter rechts, RV opzij, Klap klap LV zij, kruis RV achter links, LV opzij, Klap klap
Zij tik, zij tik (met vingerknip) Rocking Chair (schommelstoel)	
1-4 5-8	RV stap op zij, LV tik bij, LV stap opzij RV tik bij RV schommel voor en terug, RV schommel achter en terug



2. Spinning Wheel

Niveau: Beginner
 Tellen: 48 tellen
 Muren: 4 muren
 Muziek: The Spinning Wheel - The Original Irish Boys
 Choreograaf: Derek Robinson (UK) - April 2018

Telling	Dansbeschrijving
INTRO	
	24 tellen
SECTIE 1 tot 8	
Weave, 2x ¼ draai, sluit	
1-2-3 4-5-6	Kruis LV over RV, stap RV naar rechts, kruis LV achter RV RV naar r en ¼ rom, ¼ rom en LV opzij, RV stap naast LV (6:00)
Twinkle links, twinkle rechts	
1-2-3 4-5-6	LV gekruist voor RV, stap RV naar r. stap LV ter plaatse RV gekruist voor LV, LV naar l, stap RV ter plaatse
Weave, 2x ¼ draai, sluit	
1-2-3 4-5-6	Kruis LV over RV, stap RV naar rechts, kruis LV achter RV RV naar r en ¼ rom, ¼ rom en LV opzij, RV stap naast LV (12:00)
Twinkle links, twinkle rechts	
1-2-3 4-5-6	LV gekruist voor RV, stap RV naar r. stap LV ter plaatse RV gekruist voor LV, LV naar l, stap RV ter plaatse
Stap voor, tik opzij, rust, stap achter, tik opzij rust	
1-2-3 4-5-6	LV stap voor, RV tik r opzij, rust RV stap achter, LV tik l opzij, rust
Walpas voorwaarts met ½ draai lom, walpas achterwaarts	
1-2-3 4-5-6	LV stap voor met ½ draai lom, RV stap ter plaatse, LV stap ter plaatse RV stap achter, LV stap naast RV, RV stap naast LV
Stap voor, tik opzij, rust, stap achter, tik opzij rust	
1-2-3 4-5-6	LV stap voor, RV tik r opzij, rust RV stap achter, LV tik l opzij, rust
Walpas voorwaarts met ¼ draai lom, walpas achterwaarts	
1-2-3 4-5-6	LV stap voor met ¼ draai lom, RV stap ter plaatse, LV stap ter plaatse RV stap achter, LV stap naast RV, RV stap naast LV

3. Easy Question

Niveau: Beginner+
 Tellen: 32 tellen
 No tag, No restart
 Muren: 4 muren
 Muziek: (Such an) Easy Question (Spankox Remix)
 Choreograaf: Ria Vos

Telling	Dansbeschrijving
INTRO	
	16 tellen
SECTIE 1 TOT 4	
Syncopated Vine to R (RLRL), RF to side, Back Rock (LR), Kick-Ball-Cross (LLR)	
1-2&3	Rv zijwaarts plaatsen (1), Lv kruis achter Rv. plaatsen(2), Rv zijwaarts plaatsen (&), Lv gekruist over Rv plaatsen (3)
4	Rv zijwaarts plaatsen
5-6	Lv achterwaarts plaatsen (5), gewicht terug plaatsen op Rv (6)
7&8	Lv kick naar voor in grond (7), Lv naast Rv plaatsen op bal van voet (&), Rv gekruist over Lv plaatsen (8)
Big Step LF to side, Drag RF, Ball-Cross (RL), 1-2-3 Monterey ¼ turn to R (RRL), Kick-Ball -Touch to R side (LLR)	
1	Grote stap zijwaarts met Lv
2	Rv al slepend achter Lv trekken (niet op de grond steunen)
&3	Gewicht op bal van Rv plaatsen (&), gewicht terug plaatsen op Lv (3)
4-5-6	Rv zijwaarts tippen (4), ¼ draai op bal van Lv R-om (aw) en onmiddellijk Rv bij Lv plaatsen (5), Lv zijwaarts tippen (6) = 3u00
7&8	Lv kick naar voor in grond (7), Lv naast Rv plaatsen op bal van voet (&), Rv zijwaarts tippen (8)
Cross Rock (RL), Chassé to R side (RLR), LF cross in front of RF, ¼ turn to L on LF+ RF back (12u00), ¼ turn to L on RF + LF to side (9u00), Hitch RF	
1-2	Rv kruis over Lv plaatsen (Latin Cross)(1), gewicht terug plaatsen op Rv(2)
3&4	Rv zijwaarts plaatsen (3), Lv bij Rv plaatsen (&), Rv zijwaarts plaatsen (4)
5	Lv gekruist over Rv Plaatsen
6	¼ Swivel L om en onmiddellijk Rv achterwaarts plaatsen (12u00)
7	¼ swivel L om en onmiddellijk Lv zijwaarts plaatsen (9u00)
8	R knie optrekken gekruist voor L knie

RF to side with weight, Touch LF knee pop, LF to side with weight + RF knee pop

RF to side with weight, Touch LF knee pop, LF to side with weight + RF knee pop

RF to side, Touch LF + Clap, LF to side, Touch RF + Clap

&1	Rv zijwaarts duwen + licht in heup gaan (&), Lv tik bij Rv + Elvis knie(1)
&2	Lv zijwaarts duwen + licht in heup gaan (&), Rv tik bij Lv + Elvis knie (2)
&3	Rv zijwaarts duwen + licht in heup gaan (&), Lv tik bij Rv + Elvis knie (3)
&4	Lv zijwaarts duwen + licht in heup gaan (&), Rv tik bij Lv + Elvis knie (4)
5-6-7-8	Rv zijwaarts plaatsen (5), Lv bij Rv tippen + Klap (6), Lv zijwaarts plaatsen (7), Rv bij Lv tippen + Klap (8)



4. Nathan's girl

Niveau: Beginner +
 Tellen: 32 tellen
 Muren: 4 muren
 Muziek: Highland Girl - Nathan Evans
 Choreograaf: Heather Barton (SCO) - July 2024

Telling	Dansbeschrijving
Direct starten SECTIE 1-4	
Hiel, Hook, Hiel, Flick, Shuffle, Mambo Sweep, Weave	
1&2& 3&4 5&6 7&8	RV tik hak voor, hook RV over LV, tik rechter hak voor, tik RV achter Shuffle: RV stap naar voren, LV stap naast RV, RV stap naar voren Rock links naar voren, breng het gewicht terug naar rechts, stap LV naar achter en veeg rechts van voren naar achteren RV stap achter LV, stap LV opzij naar L, RV kruis over LV
Point uit in uit, Weave, Stap, Clap, Stap, Clap, Side Rock, Brush	
1&2 3&4 5&6& 7&8	Point LV naar links, tik LV naast RV aan, point LV naar links Weave: Stap LV achter RV, stap RV naar rechts, stap LV voor Stap rechts naar voren, klap, stap LV naar voren, klap Rock RV naar rechts, breng het gewicht terug naar links, veeg (brush) RV naar voren Restart op muur 6
Zijshuffle, ¼ Zijshuffle, Vaudeville, Vaudeville	
1&2 3&4 5& 6& 7& 8&	Stap RV naar rechts, stap LV naast RV, stap RV naar rechts Draai ¼ linksom, stap LV naar links, stap RV naast LV, stap LV naar links (9:00) Vaudeville: RV kruis over LV, stap LV diagonaal terug naar links Tik RV-hiel diagonaal rechts voor, stap RV naast LV Vaudeville: LV kruis over rechts, stap rechts diagonaal terug naar rechts Tik LV-hiel diagonaal links voor, stap LV naast RV
Cross, Side, ¼ Sailor, Shuffle, ¼ Side Rock, Touch	
1-2 3&4 5&6 7&8	RV kruis over LV, stap LV naar links Sailor: Draai ¼ rechtsom, stap RV achter LV, stap LV opzij, stap RV voor (12:00) Shuffle: LV stap voor, RV stap naast LV, LV stap voor Draai ¼ linksom, rock RV op rechts, gewicht terug op links, raak RV naast LV aan (9:00)
Einde	Laatste 2 tellen verschillen (na 30 tellen van Wall 11) MAMBO 7&8 RV rock naar voren, gewicht terug naar links, RV stap naast LV



5. Dans me

Niveau:	Improver
Tellen:	80 tellen
Muren:	1 muur – 1 restart
Muziek:	Dans me – Yasmine
	Dance me to the end of Love – Leonard Cohen
Choreograaf:	Yvette Clinckspoor - Lijndans Wetteren

Telling	Dansbeschrijving
INTRO	
	Starten bij de zang: "Dans me"/ "Dance me"
SECTIE 1 tot 10	
Rumba Box: <i>begin met LV vooruit</i>	
1-2	Stap LV voor, rust
3-4	Stap RV naar r, Stap LV naast RV,
5-6	Stap RV achteruit, rust
7-8	Stap LV naar l, Stap RV naast LV met ¼ dr lom (9:00)
Stap, Lockstep, stap, pivot ½ rom	
1-2	LV stap voor, rust
3-4	RV stap voor, LV lock achter RV
5-6	RV stap voor, rust
7-8	LV stap voor, ½ draai rom, gewicht op RV (3:00)
Stap, lockstep, stap, pivot ¼ rom	
1-2	LV stap voor, rust
3-4	RV stap voor, LV lock achter RV
5-6	RV stap voor, rust
7-8	LV stap voor, ¼ dr rom, gewicht op RV (6:00)
Serpiente	
1-2	LV kruis voor RV, RV stap opzij,
3-4	LV kruis achter, RV zwaai achter
*5-6	RV stap gekruist achter LV, LV opzij
7-8	RV stap gekruist voor LV, rust
Schaar links, schaar rechts	
1-2	LV naar links, (1/8 dr r) RV naast LV
3-4	LV kruis voor RV, rust
5-6	RV naar rechts, (1/8 dr l) LV naast RV
7-8	RV kruis voor, rust

Schaar links, ¼ dr rom, lockstep	
1-2	LV naar links, RV naast LV met 1/4 dr.rom (3:00)
3-4	LV kruis voor RV, rust (1/8 dr r)
5-6	RV stap voor, LV lock achter RV
7-8	RV stap voor, rust
Mambo links, mambo rechts	
1-2	LV rock naar links, terug op RV
3-4	LV naast RV, rust
5-6	RV rock naar rechts, terug LV
7-8	RV naast LV, rust
Stap voor, tik, terug, stap achter, hook, terug	
1-2	LV stap voor, RV tik achter
3-4	RV stap achter, rust
5-6	LV stap achter, RV hook voor
7-8	RV stap voor, rust
¼ pivot rom (traag), "cross shuffle"	
1-2	LV stap voor, rust
3-4	¼ draai en terug op RV (12:00)
5-6	LV kruis voor RV, RV stap opzij
7-8	LV kruis voor, rust
Rock naar rechts(traag), horten	
1-2	Rock RV naar rechts, (gewicht op RV)
3-4	Gewicht terug op LV, RV sleep bij
5-6	RV stap achter, LV naast RV
7-8	RV stap voor, rust

- *Restart:** Na het instrumentaal gedeelte in de muziek: (zie deel 4 Serpiente)
- 5-6 RV stap gekruist achter LV, ¼ dr lom, LV stap voor (3:00)
 - 7-8 ¼ dr lom RV stap opzij, rust (12:00)

6. Black Cadillac

Niveau:	Beginner+
Type dans:	Jive lijndans
Tellen:	Deel A = 16 tellen, Deel B = 32 tellen
Muren:	4 muren
Uitvoering:	3 x (A+B), 1x B, 2 x (A+B)
Muziek:	Black Cadillac Yoyge Green (Lamen Cranston) Rock A Billy
Choreograaf:	Pol Theunynck

Telling	Dansbeschrijving
INTRO	
	16 tellen
DEEL A	
Sectie 1: Toe Heel Swivels Slow (RLR), 1-2-3 Vine to R (RLR).	
1-2-3.4	+/- 1/8 Swivel op Rv naar R (hiel draait naar L) + tik tenen Lv naast Rv met Elvis knie (1), 1/4 Swivel op Rv naar L (hiel draait naar R) + hak Lv diag. voorwaarts (2), 1/4 Swivel op Rv naar R (hiel draait naar L) + Lv gekruist over Rv plaatsen (3) rust (4)
5-6-7.8	Rv zijwaarts plaatsen (5), Lv gekruist achter Rv plaatsen (6), Rv zijwaarts plaatsen (7), rust (8)
Sectie 2: 1-2-3 Vine to L (LRL), Toe Heel Swivel (LRL) + Kick LF	
1-2-3.4	Lv zijwaarts plaatsen (1), Rv gekruist achter Lv plaatsen (2), Lv zijwaarts plaatsen (3), rust (4)
5-6-7-8	1/8 Swivel op Lv naar L (hiel draait naar R) + tik tenen Rv naast Lv met Elvis knie (5), 1/4 Swivel op Lv naar R (hiel draait naar L) + hak Rv diag voorwaarts (6), 1/4 Swivel op Lv naar L (hiel draait naar R) + Rv gekruist over Lv plaatsen (7), Kick Lv diag voorwaarts (8)
DEEL B	
Sectie 1: Jive Rock (LR), Jive Chassé to L (LRL), Jive Chassé to R (RLR), Jive Rock (LR)	
1-2	Lv licht diag achter Rv plaatsen (1), gewicht terug plaatsen op Lv (2)
3a4	Lv zw plaatsen (3), Rv bij Lv sluiten (a), Lv zijwaarts plaatsen (4)
5a6	Rv zijwaarts plaatsen (5), Lv bij Rv sluiten (a), Rv zijwaarts plaatsen
7-8	Lv licht diag achter Rv plaatsen (7), gewicht terug plaatsen op Lv (8)
Sectie 2: 1-2 Jazzbox (LR), 1/4 turn to L (9.00u) + Jive Chassé to L side (LRL), 1-2 jazzbox (RL), Jive Chassé to R side (RLR)	
1-2	Lv strek gekruist over Rv plaatsen (1), Rv licht achterwaarts verplaatsen in lijn met Rv (2)
&3a4	1/4 Swivel L-om (9.00 u)(&), Lv zijwaarts plaatsen (3), Rv bij Lv plaatsen (a), Lv zijwaarts plaatsen(4)
5-6	Rv sterk gekruist over Lv plaatsen (5), Lv licht achterwaarts verplaatsen in lijn met Rv (6)
7a8	Rv zijwaarts plaatsen (7), Lv bij Rv plaatsen (a), Rv zijwaarts plaatsen (8)

Sectie 3: 4 x Plait (Chicken Walk)(LRLR), 2 x Kick Ball-Change (LLR)	
1-2-3-4	Twist actie naar L op ballen voeten + Lv sterk gekruist voorwaarts plaatsen (1) Twist actie naar R op ballen voeten + Rv sterk gekruist voorwaarts plaatsen (2) Twist actie naar L op ballen voeten + Lv sterk gekruist voorwaarts plaatsen (3) Twist actie naar R op ballen voeten + RV sterk gekruist voorwaarts plaatsen (4)
5a6	Lv kick voorwaarts (5), Lv (op bal van voet) terug plaatsen naast Lv (a), gewicht terug plaatsen op Rv (6)
7a8	Lv kick voorwaarts (7), Lv (op bal van voet) terug plaatsen naast Lv (a), gewicht terug plaatsen op Rv (8)
Sectie 4: 2 x ¼ paddle turn to R (LR)(3.00 u), Jive Lockstep Fwd (LRL), Jive Chassé to R(RLR)	
1-2-3-4	Lv voorwaarts plaatsen op bal van voet (1+3), ¼ draai R-om op beide ballen van voeten + gewicht terug plaatsen op Rv (2+3)
5a6	Lv voorwaarts plaatsen (5), Rv licht gekruist achter Lv plaatsen (a), Lv voorwaarts plaatsen (6)
7a8	Rv zijwaarts plaatsen (7), Lv bij Rv plaatsen (a), Rv zijwaarts plaatsen (8)

7. Good to be

Niveau: Beginner+
 Tellen: 32 tellen
 Muren: 2 muren
 Muziek: Good to Be – Mark Ambor 2023
 Choreograaf: Chrystel Durand (FR) maart 2024

Telling	Dansbeschrijving
INTRO	
1-8	Rust
SECTIE 1 - 4	
Stap 2x versnelde Rocking Chair (schommelstoel)	
Stap 2x versnelde Rocking Chair (schommelstoel)	
1-2	RV stap voorwaarts, LV stap voorwaarts
3&	RV schommel voor en achter
4&	RV schommel achter en voor
5-6	RV stap voorwaarts, LV stap voorwaarts
7&	RV schommel voor en achter
8&	RV schommel achter en voor
Stap, halve draai wisselpas, stap kwartdraai over en over	
1-2	RV stap voorwaarts, draai halfom (180°) - kijk naar 6:00
3&4	RV wisselpas naar voor
5-6	LV stap voor en kwartdraai rechts - kijk naar 9:00
7&8	Kruis LV over rechts, RV opzij, kruis LV over rechts
2x tikken met hiel, vine, 2x tikken met hiel, vine	
1-2	Plaats Rhiel diagonaal voor en tik tweemaal
3&4	Kruis RV achter links, stap opzij en kruis RV over links
5-6	Plaats Lhiel diagonaal voor en tik tweemaal
7&8	Kruis LV achter rechts, stap opzij en kruis LV over rechts
Rock opzij, vine, rock opzij sailor step kwartdraai L	
1-2	RV rock opzij en terug
3&4	Kruis RV achter links, stap opzij en kruis RV over links
5-6	LV rock opzij en terug
7&8	LV kruisachter R met kwartdraai L, zet RV naast en sluit met L
TAG : Traag gedeelte aan het einde van muur 1 en muur 3	
1-4	RV schommel voor achter RV schommel achter en voor
5-8	R jazz box : kruis rechts over, stap achter, stap opzij, stap voor Herhaal passen 1-8 en 4 stampen ter plaatse

8. Gives Me Shivers

Niveau: Beginner+
 Tellen: 32 tellen
 Muren: 4 muren - geen brug, geen restart
 Muziek: Shivers- Ed Sheeran
 Choreograaf: Brandon Zahorsky (USA) - Oktober 2021

Telling	Dansbeschrijving
INTRO	
24 tellen	Rust
SECTIE 1 -4	
Hop vooruit, rust, heupen L,R en heuprol	
&1-2 3-4 5-6-7-8	(&)Hop RV vooruit, stap LV naast RV (1), rust (2) Heup links, heup rechts Rol de heupen van l, naar achter, naar r, en voor
Cross rock, wisselpas, cross rock, wisselpas met ¼ dr.lom	
1-2 3-4 5-6 7-8	Kruis RV voor LV, terug op LV Wisselpas naar r (R,L,R) Kruis LV voor RV, terug op RV Wisselpas naar links (L,R,L) met ¼ dr lom (9:00)
Stap, tik uit (2 x), Jazzbox met ¼ dr rom	
1-2 3-4 5-6 7-8	Stap RV gekruist voor LV, LV tik uit naar links Stap LV gekruist voor RV, RV tik uit naar rechts RV stap gekruist voor LV, LV stap achter met ¼ dr rom (12:00) Stap RV naar rechts, kruis LV voor RV
Stap, tik gekruist voor, (2 x) en vine naar r. met ¼ dr rom	
1-2 3-4 5-6 7-8	Stap RV naar r, tik LV gekruist voor RV Stap LV naar l, tik RV gekruist voor LV Stap RV opzij, LV kruis achter, RV opzij, LV kruis voor met ¼ dr rom (3:00)
Optie voor de laatste 4 tellen van deel 4	
5-6 7-8	Rolling vine: stap RV naar r met ¼ dr rom, stap LV achteruit met ½ dr lom stap RV voor met ½ dr rom (3:00), stap LV vooruit
<i>Nog een optie: hop 4 tellen met 2 voeten samen en ¼ dr rom (3:00)</i>	



9. Prism in jeans

Niveau: Gevorderd - Improver
Tellen: 32
Muren: 4 muren
Muziek: Prism in Jeans – Richard Hawley april 2024
Choreograaf: Phil Carpenter (UK) juni 2024

Telling	Dansbeschrijving
INTRO	
1-16	Rust
SECTIE 1 -4	
Rechter Cross Rock Side, Linker Vine Sweep out	
1-2	Kruis RV over links en herplaats gewicht op LV
3-4	Stap RV naar rechts en wacht 1 tel
5-6	Kruis LV over rechts, stap RV rechts naast
7-8	Kruis LV achter en zwaai RV achter links (tel 8 en tel 1)
Sweep, stap opzij , kruis over rust Mambo ½ L	
1-2	Zwaai RV achter links (tel 1) stap met LV naar links
3-4	Kruis RV over L en wacht 1 tel
5-6	LV schommel en terug
7-8	Draai halfom op LV en wacht 1 tel
HERSTART HIER OP MUUR 4	
Rocking Chair (schommelstoel) R en 2 paddle links	
1-2	RV schommel voor en terug
3-4	RV schommel achter en terug
5-6	Stap rechts voor en draai ¼ links
7-8	Stap rechts voor en draai ¼ links
Jazzbox ¼ draai eindigt op tik, rolling vine (ev. Gewone vine)	
1-2	Kruis RV over links, en stap met links achter
3-4	Draai ¼ naar rechts en stap rechts, sluit LV bij MET TIK
5-6	Draai ¼ links met LV, draai ½ met RV
7-8	Draai ¼ links met LV en sluit RV met tik
Einde: op muur 11, op 9u, dans sectie 1, sectie 2 passen 1-4 daarna stap voor, ¼ draai naar R en sluit.	



10. Be Mine

Niveau: Improver
 Tellen: 32
 Muren: 4
 Muziek: Be Mine - Ofenbach
 Choreograaf: Helen Wyndow (AUS) Juli 2024

Telling	Dansbeschrijving
INTRO	
32 tellen	Rust
SECTIE 1-4	
Zij, Bij, Shuffle Vw, Zij, Bij, Shuffle Aw	
1-2	Stap RV R opzij, sluit LV naast Rechts
3&4	RV stap voor, LV sluit naast RV, RV stap voor
5-6	Stap LV L opzij, sluit RV naast LV
7&8	LV stap achter, RV sluit naast LV, LV stap achter
Pivot ¼, Shuffle, Pivot ¼, Cross Shuffle	
1-2	RV R opzij pivot ¼ draai linksom op de LV (9:00)
3&4	RV stap voor, LV sluit naast RV, RV stap voor
5-6	LV pivot ¼ draai R op RV (12:00)
7&8	Stap LV gekruist over R, sluit RV bij LV, stap LV gekruist over R
Figuur Van 8 ¼ Turn	
1-2-3	RV opzij, LV gekruist achter RV, ¼ R stap rechts voor
4-5-6	Stap LV voor, draai ½ R gewicht eindigend op R, ¼ L stap links opzij RV stap
7-8	achter LV, ¼ links stap LV voor (9:00)
Kick Ball Point, Bij, Touch, Monterey ½ Turn	
1&2	Kick RV voor, stap op de bal van RV, Point LV naar L opzij
3-4	Stap LV naast RV, Tik rechterteen naast LV
5-6	Tik RV naar R opzij, draai een halve draai naar rechts en breng RV naast links
7-8	Tik LV naar links, stap LV naast rechts (3:00)
Opgelet: Brug (Tag)	
Side Touch, ¼ Side Touch	
	Aan het einde van muur 7
1-2	Stap RV opzij, LV tik naast RV
3-4	Draai een ¼ linksom stap LV opzij, tik RV naast LV aan

11. OKRA lied

Niveau:	Gevorderden
Type dans:	Twist-Jive lijndans
Opbouw:	Inleiding = 6 secties van 8 tijden of 48 tijden (éénmaal te dansen). Kern = 5 secties van 8 tijden of 40 tijden. Wordt 7 x gedanst + sectie 1 als slot. No Tag, No Restart.
Muren:	1 muur
Muziek:	Okra's Twist and Shout - Loes Vandenheuvel
Choreograaf:	Pol Theunynck

Telling	Dansbeschrijving
INTRO	
	8 tellen Startpositie = steunen op Rv en Lv gepunt zijwaarts
Inleiding (wordt slechts éénmaal gedanst)	
Sectie 1: 3 x (LF Point to RF, LF Point to L side), LF Point to RF, LF to side	
1-2	Lv tik bij Rv met Elvis knie (1), Lv gepunt zijwaarts links (2)
3-4	Idem als 1-2
5-6	Idem als 1-2
7-8	Lv tik bij Rv met Elvis knie (7), Lv groot zijwaarts plaatsen (8)
Sectie 2: Twist in place on LF with Twist to L side with RF, 2x Twist in place on LF with Flick Back RF	
1-2-3-4	4 x Twisten ter plaatse op bal Lv (RLRL) + 4 x Twisten naar L met Rv (B,H,B,H)
5-6	Twist ter plaatse op bal Lv met Flick Rv achterwaarts (5), Twist terug op Lv (neutrale stand) en plaatst Rv gepunt zijwaarts (6)
7-8	Idem als 5-6 (laatste zijwaartse pas groot uitvoeren)
Sectie 3: Twist in place on RF with Twist to R side on LF, 2x Twist in place on RF with Flick Back LF	
1-2-3-4	4 x Twisten ter plaatse op bal Rv (LRLR) + 4 x Twisten naar R met Lv (B,H,B,H)
5-6	Twist ter plaatse op bal Rv met Flick Lv achterwaarts (5), Twist terug op Rv (neutrale stand) en plaatst Lv gepunt zijwaarts (6)
7-8	Idem als 5-6 (laatste gepunte zijwaartse pas groot uitvoeren)
Sectie 4 = sectie 2	
Sectie 5 = sectie 3	
Sectie 6: 4 x Twist in place with open legs (RLRL), 4 steps in place (LRLR) = Time Steps	
1-2-3-4	4 x ter plaatse Twisten met open knieën (RLRL)
5-6-7-8	4 stappen ter plaatse naast elkaar met swing acties (LRLR) (swing acties worden bekomen door het strekken en plooiën van de knieën)



A: Kern van de dans

Sectie 1: Jive Rock (LR), Jive Chassé to side (LRL), Jive Rock (RL), Jive Chassé to side (RLR)

1-2	Lv licht gekruist achter Rv plaatsen (1), gewicht terug plaatsen op Rv (2)
3a4	Lv zijwaarts plaatsen (3), Rv bij Lv sluiten (a), Lv zijwaarts plaatsen (4)
5-6	Rv licht gekruist achter Lv plaatsen (5), gewicht terug plaatsen op Lv (6)
7a8	Rv zijwaarts plaatsen (7), Lv bij Rv sluiten (a), Rv zijwaarts plaatsen (8)

Sectie 2: Jive Rock (LR), Tripple Step turn ½ turn to R (LRL), Jive Rock (RL), Kick- Ball-Step Fwd (RRL)

1-2	Lv licht gekruist achter Rv plaatsen (2), gewicht terug op Rv plaatsen (2)
3a4	¼ Swivel R-om op Rv + Lv zijwaarts plaatsen (3), Rv bij Lv plaatsen (a), ¼ Swivel R-om op Rv+ Lv achterwaarts plaatsen (4) = 6u00
5-6	Rv licht gekruist achter Lv plaatsen (5), gewicht terug plaatsen op Lv (6)
7a8	Rv kick voorwaarts (7), Rv op bal terug plaatsen naast Lv (a), Lv licht voorwaarts plaatsen (8)

Sectie 3: 2 x Toe Heel Swivel Slow (LRL-RLR)

1-2-3.4	1/8 Swivel op Lv naar L (hiel draait naar R) + tik tenen Rv naast Lv met Elvis knie (1), ¼ Swivel op Lv naar R (hiel draait naar L) + hak diag voorwaarts (2), ¼ Swivel op Lv naar L (hiel draait naar R) + Rv gekruist over Lv plaatsen (3), rust (4)
5-6-7.8	±1/8 Swivel op Rv naar R (hiel draait naar L) + tik tenen Lv naast Rv met Elvis Knie (5), ¼ Swivel op Rv naar L (hiel draait naar R) + hak Lv diag voorwaarts (6), ¼ Swivel op Rv naar R (hiel draait naar L) + Lv gekruist over Rv plaatsen (7), rust (8)

Sectie 4: Jive Lockstep Fwd (RLR), Tripple Step Turn ½ turn to R (LRL) , Jive Rock (RL), Kick -Ball -Step Fwd (RRL)

1a2	Rv voorwaarts plaatsen (1), Lv licht gekruist achter Rv. plaatsen (a), Rv voorwaarts plaatsen (2)
3a4	¼ Swivel R-om op Rv + Lv zijwaarts plaatsen(3), Rv bij Lv plaatsen (a), ¼ swievel R-om op Rv + L achterwaarts plaatsen (4) = 12u00
5-6	Lv licht gekruist achter Rv plaatsen (5), gewicht terug plaatsen op Rv (6)
7a8	Rv kick voorwaarts (7), Rv op bal terug plaatsen naast Lv (a), Rv licht voorwaarts plaatsen (8)

Sectie 5: 4x Chicken Walk (RLRL), Steps in Place (RL), Jive Chassé to R side (RLR)

1-2-3-4	Twist actie naar R op ballen voeten + Rv sterk gekruist voorwaarts plaatsen (1) Twist actie naar L op ballen voeten + Lv sterk gekruist voorwaarts plaatsen (2) Twist actie naar R op ballen voeten + Rv sterk gekruist voorwaarts plaatsen (3) Twist actie naar L op ballen voeten + Lv sterk gekruist voorwaarts plaatsen (4)
5-6	Rv naast Lv plaatsen met swing actie (5), Lv ter plaatse herplaatsen met swing actie (6) NB: 5-6 = Time Step met swing actie
7a8	Rv zijwaarts plaatsen (7), Lv bij Rv plaatsen (a), Rv zijwaarts plaatsen (8)