

East Coast Switch

Choreograaf	:	Debbie Small & Fred Rapoport
Soort Dans	:	Partner dance
Niveau	:	Beginner / Intermediate
Tellen	:	48
Info	:	Beginpositie: Dame t.o. heer, dame ILOD, heer OLOD, handen vast.
Muziek	:	"No One Needs To Know" by Shania Twain (CD: The Woman In Me / Greatest Hits) - 136 Bpm "Little Ways" by Dwight Yoakam (CD: Just Lookin' For A Hit / Hillbilly Deluxe / Reprise Please Baby) - 136 Bpm "I Couldn't Leave You If I Tried" by Rodney Crowell (CD: Greatest Hits) - 140 Bpm "My next broken Heart" by Brooks & Dunn (CD: Brand New Man) - 144 Bpm "Little Rock" by Reba McEntire (CD: Greatest Hits) - 136 Bpm "Hard lovin' Woman" by Mark Collie (CD: Toe The Line 2) - 148 Bpm
Bron	:	

HEER

Side Steps And Slides

1	LV	stap opzij
2	RV	stap naast LV
3	LV	stap opzij
4	RV	tip naast LV
5	RV	stap opzij
6	LV	stap naast RV
7	RV	stap opzij
8	LV	tik naast RV

Swing And Pivot Turns

1	LV	stap opzij
&	RV	sluit aan
2	LV	stap opzij
3	RV	¼ rechtsom, rock achter
<i>L hand dame loslaten</i>		
4	LV	¼ linksom, rock voor (t.o. dame)
5	RV	stap opzij (<i>handen terug samen</i>)
&	LV	sluit aan
6	RV	stap opzij
7	LV	¼ linksom, rock achter

R hand dame loslaten

8	RV	¼ rechtsom, rock voor (t.o.dame)
---	----	----------------------------------

1	LV	stap opzij
<i>(handen terug samen)</i>		
&	RV	sluit aan
2	LV	stap opzij
3	RV	¼ draai rechtsom, rock achter

L hand dame loslaten

4	LV	rock voor
5	RV	stap op de plaats
6	LV	stap op de plaats
7	RV	stap op de plaats
<i>dame draait onder L arm heer door</i>		
8	LV	tik naast RV

Heer en dame staan nu in gesloten danspositie, ¼ Clock Wise t.o.v. beginpositie. L hand heer en R hand dame samen; R hand heer boven heup dame, L hand dame op schouder heer.

Swing, Tuck And Turn

1	LV	stap opzij
&	RV	sluit aan
2	LV	stap opzij
3	RV	stap opzij
&	LV	sluit aan
4	RV	stap opzij
5	LV	rock achter
<i>laat R hand dame los en draai lichtjes weg van partner</i>		
6	RV	rock voor,
<i>draai terug naar partner, neem R hand dame vast</i>		
7	LV	stap op de plaats
&	RV	sluit aan
8	LV	stap ¼ draai linksom

1	RV	stap opzij
&	LV	sluit aan
2	RV	stap opzij
3	LV	rock achter
4	RV	gewicht terug

Heer en dame staan nu weer in dansstartpositie, L hand heer en R hand dame vast

Shuffles And Turns

5	LV	stap voor
&	RV	sluit aan
6	LV	stap voor
<i>onder opgeheven armen door</i>		
7	RV	¼ draai linksom, stap opzij
&	LV	sluit aan
8	RV	¼ draai linksom, stap achter

1	LV	rock achter
2	RV	gewicht terug
3	LV	stap voor
&	RV	sluit aan
4	LV	stap voor
5	RV	¼ draai linksom, stap opzij
&	LV	sluit aan
6	RV	¼ draai linksom, stap achter
7	LV	rock achter
8	RV	gewicht terug

Heer en dame bevinden zich nu terug in begindanspositie. Variatie : Mixer dance : in de laatste 6 tellen schuiven dame en heer één plaats naar links naar de volgende partner

East Coast Switch

Choreograaf	:	Debbie Small & Fred Rapoport
Soort Dans	:	Partner dance
Niveau	:	Beginner / Intermediate
Tellen	:	48
Info	:	Beginpositie: Dame t.o. heer, dame ILOD, heer OLOD, handen vast.
Muziek	:	"No One Needs To Know" by Shania Twain (CD: The Woman In Me / Greatest Hits) - 136 Bpm "Little Ways" by Dwight Yoakam (CD: Just Lookin' For A Hit / Hillbilly Deluxe / Reprise Please Baby) – 136 Bpm "I Couldn't Leave You If I Tried" by Rodney Crowell (CD: Greatest Hits) – 140 Bpm "My next broken Heart" by Brooks & Dunn (CD: Brand New Man) – 144 Bpm "Little Rock" by Reba McEntire (CD: Greatest Hits) – 136 Bpm "Hard lovin' Woman" by Mark Collie (CD: Toe The Line 2) – 148 Bpm
Bron	:	
Blad	:	2

DAME

Side Steps And Slides

1	RV	stap opzij
2	LV	stap naast RV
3	RV	stap opzij
4	LV	tip naast RV
5	LV	stap opzij
6	RV	stap naast LV
7	LV	stap opzij
8	RV	tik naast LV

Swing And Pivot Turns

1	RV	stap opzij
&	LV	sluit aan
2	RV	stap opzij
3	LV	¼ draai linksom, rock achter

R hand heer loslaten

4	RV	¼ rechtsom, gewicht terug (t.o. heer)
---	----	--

5	LV	stap opzij
&	RV	sluit aan
6	LV	stap opzij

handen weer vast

7	RV	¼ rechtsom, rock achter
---	----	-------------------------

L hand heer loslaten

8	LV	¼ linksom, gewicht terug (t.o. heer)
---	----	---

1	RV	stap opzij
&	LV	sluit aan
2	RV	stap opzij
3	LV	¼ linksom, rock achter

R hand heer loslaten

4	RV	¼ rechtsom, gewicht terug (t.o. heer)
---	----	--

5	LV	½ draai rechtsom, stap opzij
6	RV	½ draai rechtsom, stap opzij
7	LV	½ draai rechtsom, stap opzij

onder L arm v/d heer door en eindig t.o. heer

8	RV	tik naast LV
---	----	--------------

Swing, Tuck And Turn

1	RV	stap opzij
&	LV	sluit aan
2	RV	stap opzij
3	LV	stap opzij
&	RV	sluit aan
4	LV	stap opzij
5	RV	rock rechts achter

L hand heer los en draai weg van partner

6	LV	gewicht terug
7	RV	stap opzij
&	LV	sluit aan
8	RV	¼ draai rechtsom, stap voor onder arm heer door

1	LV	¼ draai rechtsom, stap opzij
&	RV	sluit aan
2	LV	¼ draai rechtsom, stap voor. (t.o.heer)
3	RV	rock achter
4	LV	gewicht terug

Shuffles And Turns

5	RV	stap voor
&	LV	sluit aan
6	RV	stap voor

R arm hoog en kruis heer aan R kant

7	LV	¼ draai rechtsom, stap opzij
&	RV	sluit aan
8	LV	¼ draai rechtsom, stap achter

1	RV	rock achter
2	LV	gewicht terug
3	RV	stap voor
&	LV	sluit aan
4	RV	stap voor
5	LV	¼ draai rechtsom, stap opzij
&	RV	sluit aan
6	LV	¼ draai rechtsom, stap achter
7	RV	rock achter
8	LV	gewicht terug

Heer en dame staan nu weer in begindanspositie.

Variatie : Mixer dance : in de laatste 6 tellen schuiven dame en heer één plaats naar links naar de volgende partner

Begin opnieuw