

No Stress

Choreograaf : Shane McKeever
Type dans : Four wall line dance
Niveau : Intermediate
Tellen : 32
Muziek : "Mama" Jonas Blue, William Singe (3:04)
Intro : 16 tellen



R SCUFF, OUT-OUT, R KNEE POP IN-OUT, R HITCH, R SIDE, L SAILOR, R CLOSE, TOE SWITCH L-R

1 RV scuff voor
& RV stap opzij (uit)
2 LV stap opzij (uit)
& RV draai R knie naar binnen
3 RV draai R knie naar buiten
& RV hitch schuin R
4 RV stap opzij

5 LV kruis achter
& RV stap opzij
6 LV stap opzij
& RV sluit
7 LV tik opzij
& LV sluit
8 RV tik opzij

R CLOSE, L SIDE ROCK, L BEHIND, R SIDE, L CROSS, R SIDE, 1/4 R SIDE L, 1/4 R SIDE R, JUMP

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

5 RV stap opzij, LV sleep bij
6 LV 1/4 rechtsom stap opzij,
RV sleep bij
7 RV 1/4 rechtsom stap opzij,
LV sleep bij
8 'spring' beide voeten schuin R voor

DOROTHY STEP R-L, R ROCKING CHAIR, R FWD SWEEPING L, L CROSS

1 RV stap schuin R voor
2 LV lock achter
& RV stap schuin R voor
3 LV stap schuin L voor
4 RV lock achter
& LV stap schuin L voor

5 RV rock voor
& LV gewicht terug
6 RV rock achter
& LV gewicht terug
7 RV stap voor, LV sweep
8 LV kruis voor

R BACK, L SIDE, R TOUCH, R POINT, R SAILOR, L TOCUH BEHIND, 3/4 TURN L, OUT-OUT, IN-IN

& RV stap achter
1 LV stap opzij
& RV tik naast
2 RV tik opzij
3 RV kruis achter
& LV stap opzij
4 RV stap opzij

5 LV tik achter
6 3/4 draai linksom, gewicht LV
& RV stap opzij (uit)
7 LV stap opzij (uit)
& RV stap terug (in)
8 LV kruis voor

TAG: Na de 3e en 7e muur (3:00)

1 RV 1/4 draai linksom, stap/duw opzij
2 RV 1/4 rechtsom terug, sluit
3 LV 1/4 rechtsom, stap/duw opzij
4 LV 1/4 linksom terug, sluit

5 RV 1/8 draai linksom, stap/duw opzij
6-8 herhaal tel 5 nog 3x (totaal 1/2 draai)

1 RV 1/4 draai linksom, stap/duw opzij
2 RV 1/4 rechtsom terug, sluit
3 LV 1/4 rechtsom, stap/duw opzij
4 LV 1/4 linksom terug, sluit

5-6 RV stap opzij, LV tik naast
armen voor en duw borst 2x op en neer
7-8 LV stap opzij, RV tik naast
armen voor en duw borst 2x op en neer

-Herhaal hierna tel 1-16