

INSOMNIA

Beschrijving: 2 wall line dance
Muziek: "Insomnia" Craig David
Choreografie: Shaz Walton

Nivo: intermediate

Dansnummer: 312

Intro: 32 tellen (net voor de zang)

Cross rock, side, together, "V" step

- 1 RV rock gekruist voor
- 2 LV gewicht terug
- 3 RV stap opzij
- 4 LV sluit

- 5 RV stap schuin rechts voor (uit)
- 6 LV stap schuin links voor (uit)
- 7 RV stap terug (in)
- 8 LV sluit (in)

Chasse, ¼ turn, step fwd, ¼ turn jazz box

- 9 RV stap opzij
en LV sluit
- 10 RV stap opzij
- 11 LV draai ¼ linksom, stap voor
- 12 RV stap voor

- 13 LV kruis over
- 14 RV draai ¼ linksom, stap achter
- 15 LV stap opzij
- 16 RV stap voor

¼ Turn cross shuffle, side, touch, ¼ turn, tap 2x, walk fwd l,r

- 17 LV draai ¼ linksom, kruis over
en RV stap opzij
- 18 LV kruis over
- 19 RV stap opzij
- 20 LV tik naast

- 21 RV draai ¼ linksom, LV tik voor
- 22 LV tik voor
- 23 LV stap voor
- 24 RV stap voor

¼ Turn, shuffle fwd, ½ pivot turn, side, touch ball cross, side

- 25 en 26 L,R,L draai ¼ linksom, shuffle voor
- 27 RV stap voor
- 28 LV+RV draai ½ linksom

- 29 RV draai ¼ linksom, stap opzij
- 30 LV tik naast
en LV sluit op de bal van de voet
- 31 RV kruis over
- 32 LV stap opzij

Sailor step r,l, hold, & side, & point

- 33 RV kruis achter
en LV stap opzij
- 34 RV stap opzij
- 35 LV kruis achter
en RV stap opzij
- 36 LV stap opzij

- 37 rust
en RV sluit
- 38 LV stap opzij
- 39 rust
en RV sluit
- 40 LV tik tenen opzij

& Point, hitch, big step fwd, touch, step back l,r,

- ½ turn, ¼ turn**
en LV sluit
- 41 RV tik tenen opzij
- 42 RV til knie op
- 43 RV grote stap voor
- 44 LV tik tenen achter RV

- 45 LV stap achter
- 46 RV stap achter
- 47 LV draai ½ linksom, stap voor
- 48 RV draai ¼ linksom, stap opzij

¼ turn step fwd, ½ twist turn, step back r,l, ¼ turn cross, hold, & cross

- 49 LV draai ¼ linksom, stap voor
- 50 RV stap voor
- 51 LV+RV draai ½ linksom (twist)
- 52 LV+RV draai terug (twist)

- 53 RV stap achter
en LV stap achter
- 54 RV draai ¼ rechtsom, kruis over
- 55 rust
en LV stap opzij
- 56 RV kruis over

Slide, kick ball cross, ball cross, ¼ turn, ½ shuffle turn

- 57 LV grote stap opzij
- 58 RV sleep bij
- 59 RV kick schuin voor
en RV sluit op de bal van de voet
- 60 LV kruis over

- en RV stap opzij op de bal van de voet
- 61 LV kruis over
- 62 RV draai ¼ linksom, stap achter
- 63 en 64 L,R,L shuffle ½ draai linksom

Begin opnieuw

