

# Adaptable

Choreograaf : Frank Trace  
Soort Dans : 4 wall line dance  
Niveau : Beginner / Intermediate  
Tellen : 32  
Info :  
Muziek : "Trust Yourself" by Carlene Carter  
"Touch Me" by Cathy Dennis  
"My Prerogative" by Bobby Brown  
Bron :

## Kick-Ball-Heel With $\frac{1}{4}$ Turn L, Walk, Shuffle Fwd, Rock Rec.

1 RV schop voor  
& RV  $\frac{1}{4}$  draai linksom, sluit  
2 LV tik hak voor  
& LV sluit  
3 RV stap voor  
4 LV stap voor  
5 RV stap voor  
& LV sluit  
6 RV stap voor  
7 LV rock voor  
8 RV gewicht terug

## Coaster Step, $\frac{1}{4}$ Pivot L, Sailor, Sailor $\frac{1}{4}$ Turn L

1 LV stap achter  
& RV sluit  
2 LV stap voor  
3 RV stap voor  
4 R+L  $\frac{1}{4}$  draai linksom  
5 RV kruis achter  
& LV stap opzij  
6 RV sluit  
7 LV kruis achter,  $\frac{1}{4}$  draai linksom  
& RV stap opzij  
8 LV sluit

## Small Jump Fwd & Back With Holds, Shuffle Fwd Twice

& RV "spring" voor  
1 LV "spring" voor  
2 rust, klap of knip vingers  
& RV "spring" achter  
3 LV "spring" achter  
4 rust, klap of knip vingers

*Note: bij de sprongen, shimmy shoulders*

5 RV stap schuin voor  
& LV sluit  
6 RV stap schuin voor  
7 LV stap schuin voor  
& RV sluit  
8 LV stap schuin voor

## Rock Rec. $\frac{1}{2}$ Triple Turn R, Rock Rec. $\frac{1}{2}$ Triple Turn L

1 RV rock voor  
2 LV gewicht terug  
3 RV  $\frac{1}{4}$  draai rechtsom, stap opzij  
& LV sluit  
4 RV  $\frac{1}{4}$  draai rechtsom, stap voor  
5 LV rock voor  
6 RV gewicht terug  
7 LV  $\frac{1}{4}$  draai linksom, stap opzij  
& RV sluit  
8 LV  $\frac{1}{4}$  draai linksom, stap voor

**Begin opnieuw**