

Country Meyras

Choreograaf : Linda Sansoucy
Soort Dans : Partner circle dance
Niveau : Intermediate
Tellen : 64
Info : 162 Bpm - Start na 16 tellen in Closed Western Pos.; heer LOD, dame RLOD
Muziek : "Help Me Make It Through The Night" by Melba Montgomery

HEER

Rumba Box Fwd

1 LV stap opzij
2 RV sluit
3 LV stap voor
4 rust
5 RV stap opzij
6 LV sluit
7 RV stap achter
8 rust (LOD)

Mambo Back, Hold, Fwd x3, Hold

1 LV rock achter
2 RV gewicht terug
3 LV stap voor
4 rust

dame draait onder opgeheven L hand heer en R hand dame naar R zijde heer in wrap pos.

5 RV stap voor
6 LV stap voor
7 RV stap voor
8 rust (LOD)

Step Lock Step Fwd, Hold, Step Forward x3, Hold

1 LV stap voor
2 RV lock achter
3 LV stap voor
4 rust

handen hoog, naar side by side pos.

5 RV stap voor
6 LV stap voor
7 RV stap voor
8 rust (LOD)

Step Lock Step Fwd, Hold, Step Forward x3, Hold

1 LV stap voor
2 RV lock achter
3 LV stap voor
4 rust

L handen over hoofd dame

5 RV stap voor
6 LV stap voor
7 RV stap voor
8 rust (LOD)

closed pos.

DAME

Rumba Box Back

1 RV stap opzij
2 LV sluit
3 RV stap achter
4 rust
5 LV stap opzij
6 RV sluit
7 LV stap voor
8 rust (RLOD)

Mambo Fwd, Hold, side ¼ Turn L, Together, Fwd ¼ Turn L, Hold

1 RV rock voor
2 LV gewicht terug
3 RV stap achter
4 rust

dame naar R zijde heer in wrap pos

5 LV ¼ linksom, stap voor (LOD)
6 RV sluit aan
7 LV ¼ linksom, stap voor
8 rust

Step Lock Step Fwd, Hold, Full Turn R, Fwd, Hold

1 RV stap voor
2 LV lock achter
3 RV stap voor
4 rust

handen hoog, naar side by side pos.

5 LV ½ rechtsom, stap achter
6 RV ½ rechtsom, stap voor (LOD)
7 LV stap voor
8 rust

Step Lock Step Fwd, Hold, ½ Turn R Back, Back x2, Hold

1 RV stap voor
2 LV lock achter
3 RV stap voor
4 rust

L handen over hoofd dame

5 LV ½ rechtsom, stap achter (RLOD)
6 RV stap achter
7 LV stap achter
8 rust

closed pos.

vervolg HEER

Scissor Step, Hold, Side, Together, ¼ Turn R Fwd, Hold

- | | | |
|---|----|-----------------------|
| 1 | LV | stap opzij |
| 2 | RV | sluit |
| 3 | LV | kruis over |
| 4 | | rust |
| 5 | RV | stap opzij |
| 6 | LV | sluit |
| 7 | RV | ¼ rechtsom, stap voor |
| 8 | | rust (OLOD) |

left walk pos.

Step Pivot Turn ½ R, Fwd, Hold, Rock Recover, ¼ Turn R Fwd, Hold

handen los

- | | | |
|---|-----|-------------------------|
| 1 | LV | stap voor |
| 2 | L+R | ½ draai rechtsom (ILOD) |
| 3 | LV | stap voor |
| 4 | | rust |

right walk pos.

- | | | |
|---|----|-----------------------|
| 5 | RV | rock voor |
| 6 | LV | gewicht terug |
| 7 | RV | ¼ rechtsom, stap voor |
| 8 | | rust (LOD) |

L hand heer pakt R hand dame; tegenover elkaar

Mambo Back, Hold, Mambo Fwd, Hold

dame onder L hand heer

- | | | |
|---|----|---------------|
| 1 | LV | rock achter |
| 2 | RV | gewicht terug |
| 3 | LV | stap voor |
| 4 | | rust |

closed pos.

- | | | |
|---|----|---------------|
| 5 | RV | rock voor |
| 6 | LV | gewicht terug |
| 7 | RV | stap achter |
| 8 | | rust |

Mambo Back, Hold, Fwd x3, Hold

- | | | |
|---|----|---------------|
| 1 | LV | rock achter |
| 2 | RV | gewicht terug |
| 3 | LV | stap voor |
| 4 | | rust |
| 5 | RV | stap voor |
| 6 | LV | stap voor |
| 7 | RV | stap voor |
| 8 | | rust |

Begin opnieuw

vervolg DAME

Scissor Step, Hold, Side, Together, ¼ Turn L Fwd, Hold

- | | | |
|---|----|----------------------|
| 1 | RV | stap opzij |
| 2 | LV | sluit |
| 3 | RV | kruis over |
| 4 | | rust |
| 5 | LV | stap opzij |
| 6 | RV | sluit |
| 7 | LV | ¼ linksom, stap voor |
| 8 | | rust (OLOD) |

left walk pos.

Step ½ Turn L, Fwd, Hold, Rock Recover, Side ¼ Turn L, Hold

handen los

- | | | |
|---|-----|-----------------|
| 1 | RV | stap voor |
| 2 | R+L | ½ draai linksom |
| 3 | RV | stap voor |
| 4 | | rust |

right walk pos.

- | | | |
|---|----|----------------------|
| 5 | LV | rock voor |
| 6 | RV | gewicht terug |
| 7 | LV | ¼ linksom, stap voor |
| 8 | | rust (RLOD) |

L hand heer pakt R hand dame; tegenover elkaar

Step Full Turn L, Hold, Mambo Back, Hold

dame onder L hand heer

- | | | |
|---|-----|------------------------|
| 1 | RV | stap voor |
| 2 | R+L | ½ draai linksom |
| 3 | RV | ½ linksom, stap achter |
| 4 | | rust |

closed pos.

- | | | |
|---|----|---------------|
| 5 | LV | rock achter |
| 6 | RV | gewicht terug |
| 7 | LV | stap voor |
| 8 | | rust |

Mambo Fwd, Hold, Back x3, Hold

- | | | |
|---|----|---------------|
| 1 | RV | rock voor |
| 2 | LV | gewicht terug |
| 3 | RV | stap achter |
| 4 | | rust |
| 5 | LV | stap achter |
| 6 | RV | stap achter |
| 7 | LV | stap achter |
| 8 | | rust |

Begin opnieuw