

Heartbeat

Choreograaf : Lynn Simonson
Soort Dans : 2 wall line dance
Niveau : Beginner / Intermediate
Tellen : 88
Info : 90 Bpm - Startpositie: gewicht op RV, L teen voor RV, knie naar buiten
Muziek : "Two Shades Of Blue" by Suzy Bogguss & Chet Atkins
Bron :

Rock (Body-Roll), Step In 2nd

Pos., R. D. Jambe

- 1 LV stap schuin links voor
- 2 RV gewicht terug
- 3 LV stap schuin rechts achter
- 4 RV stap naast LV, voeten iets uit elkaar (2° pos.)
- 5 LV gewicht terug
- 6 RV gewicht terug
- 7-8 LV maak grote cirkel van voor naar achter over de grond

R. D. Jambe, Passé, Turn Cw & Ccw, Walk

- 1 LV maak cirkel af
- 2 LV zet schuin rechts achter
- 3 LV ¼ rechtsom, til knie op
- 4 LV stap schuin rechts voor
- 5 RV ¼ linksom, til knie op
- 6 RV stap schuin links voor
- 7 LV stap schuin links voor
- 8 RV stap schuin links voor

Step, R. D. Jambe, Passé, Turn Ccw (½ Pirouette En Dedans)

- 1-2 LV stap schuin links voor
- 3-4 RV maak grote cirkel van voor naar achter over de grond
- 5 RV maak cirkel af
- 6 RV zet schuin links achter, lichaam schuin rechts
- 7-8 RV ½ linksom, til knie op

Walk Back And Front Again, Turn Ccw

- 1 RV stap voor
- 2 LV stap voor
- 3 RV stap voor
- 4 RV draai ½ linksom
- 5 LV stap voor
- 6 RV stap voor
- 7-8 LV stap voor

Rock (Like A Side-Wave) Turn Cw & Ccw

- 1 RV stap opzij
- 2 LV gewicht terug
- 3 LV draai ½ rechtsom
- 4 RV stap opzij
- 5 LV draai ½ linksom
- 6 RV stap opzij
- 7 LV ½ linksom, stap opzij
- 8 RV ½ linksom, stap opzij

Retiré, Tombé, Ontraction, Release, Walks, Turn Cw

- 1-2 LV til knie op
- 3 LV zet opzij
- 4 gewicht op RV, 'contraction' lichaam draait schuin links
- 5 LV release lichaam (rol op) en stap schuin links voor
- 6 RV stap schuin links voor
- 7 LV stap schuin links voor
- 8 L+R draai ? rechtsom

Walk, Turn Cw, Walk Bkw, Turn Cw Again, R. D. Jambe Eindigt In Start Position

- 1 RV stap voor
- 2 LV stap voor
- 3 RV stap voor
- 4 RV draai ½ rechtsom, LV blijft achter
- 5 LV stap achter
- 6 RV stap met ¼ rechtsom achter
- 7-8 LV ½ rechtsom, maak grote cirkel over de grond (eindigt in startpositie)

Turn Ccw, Retiré, Walk, Stretch Out R. Leg Fwd

- 1-3 RV draai langzaam ½ linksom
- 4 LV retiré positie, buig R-been, lichaam leunt naar achter
- 5 LV stap naar links
- 6 RV stap naar links
- 7 LV stap naar links
- 8 RV strek voor uit, lichaam leunt naar achter

Walk Bk, Reach L-Leg Fwd, Turn Cw, Drag

- 1 RV stap achter
- 2 LV stap achter
- 3 RV stap achter
- 4 LV strek voor
- 5 LV stap voor
- 6 RV stap voor
- 7 LV stap met ¼ rechtsom voor
- 8 RV draai ½ rechtsom, sleep bij gestrekt voor LV

Rock, Turn Ccw

- 1 RV stap opzij
- 2 LV stap gekruist voor
- 3 RV stap opzij
- 4 LV gewicht terug
- 5 RV stap gekruist achter LV
- 6 LV ¼ linksom, stap opzij
- 7-8 RV draai ¼ linksom, stap opzij

Rock, Turn Cw, R. D. Jambe

- 1 LV stap opzij
- 2 RV stap gekruist voor LV
- 3 LV stap opzij
- 4 RV gewicht terug
- 5 LV stap gekruist achter RV
- 6 RV ¼ rechtsom, stap opzij
- 7-8 LV draai ¼ rechtsom, maak grote cirkel over de grond, eindig voor RV in startpositie

Begin opnieuw

Tag:

Wordt gedanst na de 1^e muur.

Step, Turn Cw, Contraction, Release

- 1 LV stap voor
- 2 rust
- 3 L+R draai ½ rechtsom, gewicht LV contraction
- 4 RV release en breng gewicht terug

Einde:

Dans na de 3^e muur tel 1 t/m 4 en loop vervolgens rustig 'door de muziek heen' links de vloer af.