

My Simple Instruction

Choreograaf : Darren Bailey, Jef Camps, Roy Verdonk & Amy Glass
Soort Dans : 2 wall phrased line dance
Niveau : Intermediate
Tellen : deel A 16, deel B 32, deel C 16
Dansvolgorde : AABC, AABC, AAB(16)C, AAAA
Info : Start na 8 tellen op zang
Muziek : "Instruction" by Jax Jones ft. Demi Lovato & Stefflon Don (album: Instruction)

DEEL A

Dorothy, Sway x2, Back/Bodyroll, Sit Back Recover, Touch, Back, Touch/Knee Pop

1 LV stap links voor
2 RV lock achter
& LV stap voor
3 RV stap opzij, heupen rechts
4 heupen links
5 RV stap achter, begin bodyroll
6 RV voltooi bodyroll en 'zit' achter
& LV gewicht terug
7 RV tik naast
& RV stap achter
8 LV tik voor en duw knie voor

Fwd, Together, Shuffle Fwd, Pivot ½ L, Step Lock Step Fwd

1 LV stap voor
2 RV sluit
3 LV stap voor
& RV sluit aan
4 LV stap voor
5 RV stap voor
6 R+L ½ draai linksom
7 RV stap voor
& LV lock achter
8 RV stap voor

DEEL B

Out Out, Coaster, Rock Fwd Recover, Back/Drag, Hold

1 LV stap links voor (out)
2 RV stap opzij (out)
3 LV stap achter
& RV sluit
4 LV stap voor
5 RV rock voor
6 LV gewicht terug
7 RV grote stap achter en sleep L hak bij
8 rust

Ball Walk Fwd, Walk Fwd, ¼ L Hip Bumps, Walk Around ¾ L

& LV stap op bal voet naast
1 RV stap voor
2 LV stap voor
3 RV ¼ linksom, stap opzij, heupen rechts
& heupen terug
4 heupen rechts
5 LV ¼ linksom, stap voor
6 RV ⅛ linksom, stap voor
7 LV ¼ linksom, stap voor
8 RV ⅛ linksom, stap voor

Cross Samba x2, Cross, ¼ L Back, ¼ L Side, Drag

1 LV kruis over
& RV rock opzij
2 LV gewicht terug
3 RV kruis over
& LV rock opzij
4 RV gewicht terug
5 LV kruis over
6 RV ¼ linksom, stap achter
7 LV ¼ linksom, grote stap opzij
8 RV sleep bij

Rock Across Recover, Triple Full Turn R, Jazz Box

1 RV rock gekruist over
2 LV gewicht terug
3 RV ¼ rechtsom, stap voor
& LV ½ rechtsom, stap achter
4 RV ¼ rechtsom, stap opzij
5 LV kruis over
6 RV stap achter
7 LV stap opzij
8 RV stap voor

DEEL C

Heel Grind, Ball Heel Grind, Ball Cross, ¼ L Back, Coaster

1 LV stap op hak gekruist over, tenen rechts
2 RV draai L tenen links en stap opzij
& LV stap op bal voet naast
3 RV stap op hak gekruist over, tenen links
4 LV draai R tenen rechts en stap opzij
& RV stap op bal voet naast
5 LV kruis over
6 RV ¼ linksom, stap achter
7 LV stap achter
& RV sluit
8 LV stap voor

Heel Grind, Ball Heel Grind, Ball Cross, ¼ R Back, Triple ½ R

1 RV stap op hak gekruist over, tenen links
2 LV draai R tenen rechts en stap opzij
& RV stap op bal voet naast
3 LV stap op hak gekruist over, tenen rechts
4 RV draai L tenen links en stap opzij
& LV stap op bal voet naast
5 RV kruis over
6 LV ¼ rechtsom, stap achter
7 RV ¼ rechtsom, stap op de plaats
& LV sluit aan
8 RV ¼ rechtsom, stap op de plaats