

No Holdin Back

Choreograaf : Diane Jackson
Soort Dans : Partner dance
Niveau : Beginner / Intermediate
Tellen : 44
Info : 172 Bpm – Start in rechtse Side-by-side positie – Passen dame en heer zijn gelijk
Muziek : "There's No Stopping Us Now" by Merv & Maria CD: Chasing Rainbows
" No Stoppin' Us Now" by Randy Travis CD: Holdin' Back
Bron :

Mambo, Back Lock Step, Mambo Forward

Lockstep

1 LV stap voor
& RV gewicht terug
2 LV sluit naast RV
3 RV stap achter
& LV sleep gekruist voor RV
4 RV stap achter
5 LV stap achter
& RV gewicht terug
6 LV sluit naast RV
7 RV stap voor
& LV sleep gekruist achter RV
8 RV stap voor

¼ Turn, Side, Behind, Side Behind ¼ Turn

Brush

1 LV stap voor met ¼ draai rechtsom (OLOD)

2 rust

Heer achter de dame

3 RV kruis achter LV

4 rust

5 LV stap naar links

6 RV kruis achter LV

7 LV stap naar links met ¼ draai linksom (LOD)

8 RV veeg over de vloer naar voor

¼ Turn, Side, Behind, Side Behind ¼ Turn

Brush

L hand los, R hand over het hoofd van de dame

1 RV stap voor met ¼ draai linksom (ILOD)

2 rust

Dame achter de heer

3 LV kruis achter RV

4 rust

5 RV stap naar rechts

6 LV kruis achter RV

7 RV stap naar rechts met ¼ draai rechtsom (LOD)

8 LV veeg over de vloer naar voor

Terug in Side-by-Side positie

Forward Mambo, Back Mambo, Windmill

Turn

1 LV stap voor
& RV gewicht terug
2 LV sluit naast RV
3 RV stap achter
& LV gewicht terug
4 RV sluit naast LV

Beweeg bij de Windmill naar voor in LOD

5 LV stap voor met ¼ draai linksom (ILOD)

R hand over het hoofd van de dame

6 RV stap naar rechts met ¼ draai linksom (RLOD)

7 LV stap achter met ¼ draai linksom (OLOD) (*R hand los*)

8 RV stap voor met ¼ draai linksom (LOD)

Terug in Side-by-Side positie

Forward Mambo, Back Mambo

1&34 LV stap voor

& RV gewicht terug

2 LV sluit naast RV

3&36 RV stap achter

& LV gewicht terug

4 RV sluit naast LV

4 Heel Struts

1 LV stap voor op hak

2 LV klap tenen op de grond

3 RV stap voor op hak

4 RV klap tenen op de grond

5 LV stap voor op hak

6 LV klap tenen op de grond

7 RV stap voor op hak

8 RV klap tenen op de grond

Begin opnie uw