

No More Running Around

Choreograaf : Joke Mozes
Soort Dans : Partner phrased circle dance
Niveau : Improver
Tellen : deel A 64, deel B 16, deel C 64
Dansvolgorde : A, B, CCCC, A44
Info : Start na 16 tellen in Right Side by Side Pos.
Muziek : "No More Running Around" by Pinchitos Caliente

HEER

DEEL A

handen blijven vast

Steps in Place, Hold (x2)

1	LV	stap op de plaats
2	RV	stap op de plaats
3	LV	stap op de plaats
4		rust
5	RV	stap op de plaats
6	LV	stap op de plaats
7	RV	stap op de plaats
8		rust

Fwd x3, Hold, Step Lock Step Fwd, Hold

1	LV	kleine stap voor
2	RV	kleine stap voor
3	LV	kleine stap voor
4		rust
5	RV	stap voor
6	LV	lock achter
7	RV	stap voor
8		rust

Rock Side Recover Cross, Hold (x2)

1	LV	rock opzij
2	RV	gewicht terug
3	LV	kruis over
4		rust
5	RV	rock opzij
6	LV	gewicht terug
7	RV	kruis over
8		rust

Mambo Fwd, Hold, Mambo Bkw, Hold

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

Step Lock Step Bkw, Hold (x2)

1	LV	stap achter
2	RV	lock voor
3	LV	stap achter
4		rust
5	RV	stap achter
6	LV	lock voor
7	RV	stap achter
8		rust

DAME

DEEL A

handen blijven vast

Walk Around 1/2 Turn L, Hold (x2)

1	LV	1/6 linksom, stap voor
2	RV	1/6 linksom, stap voor
3	LV	1/6 linksom, stap voor
4		rust
5	LV	1/6 linksom, stap voor
6	RV	1/6 linksom, stap voor
7	LV	1/6 linksom, stap voor
8		rust

Full Turn L, Hold, Step Lock Step Fwd, Hold

1	LV	stap voor
2	RV	1/2 linksom, stap achter
3	LV	1/2 linksom, stap voor
4		rust
5	RV	stap voor
6	LV	lock achter
7	RV	stap voor
8		rust

Rock Side Recover Cross, Hold (x2)

1	LV	rock opzij
2	RV	gewicht terug
3	LV	kruis over
4		rust
5	RV	rock opzij
6	LV	gewicht terug
7	RV	kruis over
8		rust

Mambo Fwd, Hold, Mambo Bkw, Hold

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

Step Lock Step Bkw, Hold (x2)

1	LV	stap achter
2	RV	lock voor
3	LV	stap achter
4		rust
5	RV	stap achter
6	LV	lock voor
7	RV	stap achter
8		rust

vervolg HEER

Rock Side Recover, Behind, Hold (x2)

1	LV	rock opzij
2	RV	gewicht terug
3	LV	kruis achter
4		rust
5	RV	rock opzij
6	LV	gewicht terug
7	RV	kruis achter
8		rust

Steps in Place, Hold (x2)

1	LV	stap op de plaats
2	RV	stap op de plaats
3	LV	stap op de plaats
4		rust
5	RV	stap op de plaats
6	LV	stap op de plaats
7	RV	stap op de plaats
8		rust

Fwd x3, Hold, Rock Fwd Recover, ¼ R Side, Touch

1	LV	kleine stap voor
2	RV	kleine stap voor
3	LV	kleine stap voor
4		rust
5	RV	rock voor
6	LV	gewicht terug
7	RV	¼ rechtsom, stap opzij
<i>wissel handen, open double hand pos.</i>		
8	LV	tik naast (OLOD)

DEEL B

⅛ R Back, Rock Back Recover, Shuffle Fwd, Rock Fwd Recover, Chassé ¼ L

1	LV	⅛ rechtsom, stap achter
2	RV	rock achter
3	LV	gewicht terug
4	RV	stap voor
&	LV	sluit aan
5	RV	stap voor
6	LV	rock voor
7	RV	gewicht terug
8	LV	⅛ linksom, stap opzij
&	RV	sluit
1	LV	⅛ linksom, stap voor

⅛ L Rock Fwd Recover, Back, Together, Walk Fwd x3

2	RV	⅛ linksom, rock voor
3	LV	gewicht terug
<i>L handen los, R handen over hoofd dame</i>		
4	RV	stap achter
5	LV	stap naast
6	RV	stap voor
7	LV	stap voor
8	RV	stap voor (LOD)
<i>side by side pos.</i>		

vervolg DAME

Rock Side Recover, Behind, Hold (x2)

1	LV	rock opzij
2	RV	gewicht terug
3	LV	kruis achter
4		rust
5	RV	rock opzij
6	LV	gewicht terug
7	RV	kruis achter
8		rust

Walk Around ½ Turn L, Hold (x2)

1	LV	1/6 linksom, stap voor
2	RV	1/6 linksom, stap voor
3	LV	1/6 linksom, stap voor
4		rust
5	LV	1/6 linksom, stap voor
6	RV	1/6 linksom, stap voor
7	LV	1/6 linksom, stap voor
8		rust

Full Turn L, Hold, Pivot ¼ L, Cross, Together

1	LV	stap voor
2	RV	½ linksom, stap achter
3	LV	½ linksom, stap voor
4		rust
5	RV	stap voor
6	R+L	¼ draai linksom
7	RV	kruis over
<i>wissel handen, open double hand pos.</i>		
8	LV	stap naast (ILOD)

DEEL B

⅛ R Fwd, Rock Fwd Recover, Shuffle Bkw, Rock Back Recover, Chassé ¼ L

1	RV	⅛ rechtsom, stap voor
2	LV	rock voor
3	RV	gewicht terug
4	LV	stap achter
&	RV	sluit aan
5	LV	stap achter
6	RV	rock achter
7	LV	gewicht terug
8	RV	⅛ linksom, stap opzij
&	LV	sluit
1	RV	⅛ linksom, stap achter

⅛ L Rock Back Recover, Fwd, Pivot ½ L, Fwd, Touch

2	LV	⅛ linksom, rock achter
3	RV	gewicht terug
<i>L handen los, R handen over hoofd dame</i>		
4	LV	stap voor
5	RV	stap voor
6	L+R	½ draai linksom
7	RV	stap voor\
8	LV	tik naast
<i>side by side pos.</i>		

vervolg *HEER*

DEEL C

Heel Dig, Tap Across x2, Shuffle Fwd, Fwd, Lock, Step Lock Step Fwd

1	LV	tik hak voor
2	LV	tik gekruist over
3	LV	tik gekruist over
4	LV	stap voor
&	RV	sluit aan
5	LV	stap voor
6	RV	stap voor
7	LV	lock achter
8	RV	stap voor
&	LV	lock achter
1	RV	stap voor

Rock Fwd Recover, Shuffle Bkw, Rock Back Recover, Shuffle Fwd

L handen los

2	LV	rock voor
3	RV	gewicht terug
4	LV	stap achter
&	RV	sluit aan
5	LV	stap achter
6	RV	rock achter
7	LV	gewicht terug
8	RV	stap voor
&	LV	sluit aan
1	RV	stap voor

Pivot 1/2 R, Shuffle Fwd, Pivot 1/2 L, Shuffle Fwd

L hand heer pakt R hand dame

2	LV	stap voor
3	L+R	1/2 draai rechtsom
4	LV	stap voor
&	RV	sluit aan
5	LV	stap voor
6	RV	stap voor
7	R+L	1/2 draai linksom

dame in wrap

8	RV	stap voor
&	LV	sluit aan
1	RV	stap voor

Side, Together, Shuffle Fwd (x2)

2	LV	stap opzij
3	RV	sluit
4	LV	stap voor
&	RV	sluit aan
5	LV	stap voor
6	RV	stap opzij
7	LV	sluit
8	RV	stap voor
&	LV	sluit aan
1	RV	stap voor

vervolg *DAME*

DEEL C

Heel Dig, Tap Across x2, Shuffle Fwd, Fwd, Lock, Step Lock Step Fwd

1	LV	tik hak voor
2	LV	tik gekruist over
3	LV	tik gekruist over
4	LV	stap voor
&	RV	sluit aan
5	LV	stap voor
6	RV	stap voor
7	LV	lock achter
8	RV	stap voor
&	LV	lock achter
1	RV	stap voor

Pivot 1/2 R, Shuffle Fwd, Pivot 1/2 L, Shuffle 1/2 L

L handen los

2	LV	stap voor
3	L+R	1/2 draai rechtsom
4	LV	stap voor
&	RV	sluit aan
5	LV	stap voor
6	RV	stap voor
7	R+L	1/2 draai linksom
8	RV	1/4 linksom, stap opzij
&	RV	sluit aan
1	RV	1/4 linksom, stap achter

Rock Back Recover, Shuffle Fwd, Pivot 1/2 L, Shuffle Fwd

L handen heer pakt R hand dame

2	LV	rock achter
3	RV	gewicht terug
4	LV	stap voor
&	RV	sluit aan
5	LV	stap voor
6	RV	stap voor
7	R+L	1/2 draai linksom

dame in wrap

8	RV	stap voor
&	LV	sluit aan
1	RV	stap voor

Side, Together, Shuffle Fwd (x2)

2	LV	stap opzij
3	RV	sluit
4	LV	stap voor
&	RV	sluit aan
5	LV	stap voor
6	RV	stap opzij
7	LV	sluit
8	RV	stap voor
&	LV	sluit aan
1	RV	stap voor

vervolg *HEER*

Rock Fwd Recover, Shuffle Bkw, Rock Back Recover, Shuffle Fwd

dame uit wrap

2 LV rock voor
3 RV gewicht terug

R handen los

4 LV stap achter
& RV sluit aan
5 LV stap achter

right side by side pos.

6 RV rock achter
7 LV gewicht terug
8 RV stap voor
& LV sluit aan
1 RV stap voor

Fwd, Lock, Step Lock Step Fwd (x2)

2 LV stap voor
3 RV lock achter
4 LV stap vor
& RV lock achter
5 LV stap voor
6 RV stap voor
7 LV lock achter
8 RV stap voor
& LV lock achter
1 LV stap voor

Point x2, Triple ¼ L, Point x2, Triple ¼ R

2 LV tik voor
3 LV tik opzij
R handen over hoofd dame
4 LV ¼ linksom, stap op de plaats
& RV stap naast
5 LV stap naast

dame achter heer, handen laag vast

6 RV tik voor
7 RV tik opzij
R handen over hoofd dame
8 RV ¼ rechtsom, stap op de plaats
& LV stap naast
1 RV stap naast

right side by side pos.

Shuffle Fwd x3, Fwd

2 LV stap voor
& RV sluit aan
3 LV stap voor
4 RV stap voor
& LV sluit aan
5 RV stap voor
6 LV stap voor
& RV sluit aan
7 LV stap voor
8 RV stap voor

vervolg *DAME*

Pivot ½ R, Shuffle ½ R. Rock Back Recover, Shuffle Fwd

dame uit wrap

2 LV stap voor
3 L+R ½ draai rechtsom

R handen los

4 LV ¼ rechtsom, stap opzij
& RV sluit aan
5 LV ¼ rechtsom, stap achter

right side by side pos.

6 RV rock achter
7 LV gewicht terug
8 RV stap voor
& LV sluit aan
1 RV stap voor

Fwd, Lock, Step Lock Step Fwd (x2)

2 LV stap voor
3 RV lock achter
4 LV stap vor
& RV lock achter
5 LV stap voor
6 RV stap voor
7 LV lock achter
8 RV stap voor
& LV lock achter
1 LV stap voor

Point x2, Triple ¼ L, Point x2, Triple ¼ R

2 LV tik voor
3 LV tik opzij
R handen over hoofd dame
4 LV ¼ linksom, stap op de plaats
& RV stap naast
5 LV stap naast

dame achter heer, handen laag vast

6 RV tik voor
7 RV tik opzij
R handen over hoofd dame
8 RV ¼ rechtsom, stap op de plaats
& LV stap naast
1 RV stap naast

right side by side pos.

Shuffle Fwd x3, Fwd

2 LV stap voor
& RV sluit aan
3 LV stap voor
4 RV stap voor
& LV sluit aan
5 RV stap voor
6 LV stap voor
& RV sluit aan
7 LV stap voor
8 RV stap voor