

No Stress

Choreograaf : Shane McKeever
 Soort Dans : 4 wall line dance
 Niveau : Intermediate
 Tellen : 32
 Info : Start na 16 tellen op zang
 Muziek : "Mama" by Jonas Blue, William Singe (album: Mama)

Scuff Out Out, Knee In Out, Hitch, Side, Sailor, Toe Switches

1 RV scuff voor
 & RV stap opzij (out)
 2 LV stap opzij (out)
 & RV draai knie naar binnen
 3 RV draai knie naar buiten
 & RV hitch rechts voor
 4 RV stap opzij
 5 LV kruis achter
 & RV stap naast
 6 LV stap opzij
 & RV sluit
 7 LV tik opzij
 & LV sluit
 8 RV tik opzij
 & RV sluit

Rock Side Recover, Behind Side Cross, Side, 1/4 R Side/Drag x2, Jump

1 LV rock opzij
 2 RV gewicht terug
 3 LV kruis achter
 & RV stap opzij
 4 LV kruis over
 5 RV stap opzij en sleep LV bij
 6 LV 1/4 rechtsom, stap opzij en sleep RV bij
 7 RV 1/4 rechtsom, stap opzij en sleep LV bij
 8 R+L spring bijeen en draai lichaam iets rechts

Dorothy x2, Rocking Chair, Fwd/Sweep, Cross

1 RV stap rechts voor
 2 LV lock achter
 & RV stap voor
 3 LV stap links voor
 4 RV lock achter
 & LV stap voor
 5 RV rock voor
 7 LV gewicht terug
 6 RV rock achter
 & LV gewicht terug
 7 RV stap voor en sweep LV voor
 8 LV kruis over [6]

Back, Side, Touch, Point, Sailor, Reverse Pivot 3/4 L, Out Out, In Cross

& RV stap achter
 1 LV stap opzij
 & RV tik naast
 2 RV tik opzij
 3 RV kruis achter
 & LV stap naast
 4 RV stap opzij
 5 LV tik achter
 6 L+R 3/4 draai linksom
 & RV stap opzij (out)
 7 LV stap opzij (out)
 & RV stap op bal voet terug naar midden
 8 LV kruis over

Begin opnieuw

Bridge:

Na de 3^e en 7^e muur:

1/4 L Side, 1/4 R Together, 1/4 R Side, 1/4 L Together, Paddle 1/8 L x4

1 RV 1/4 linksom, stap opzij
 2 RV 1/4 rechtsom, stap naast
 3 LV 1/4 rechtsom, stap opzij
 4 LV 1/4 linksom, stap naast
 5 RV 1/8 linksom, tik opzij
 6 RV 1/8 linksom, tik opzij
 7 RV 1/8 linksom, tik opzij
 8 RV 1/8 linksom, tik opzij

1/4 L Side, 1/4 R Together, 1/4 R Side, 1/4 L Together, Side, Touch, Side, Touch

1 RV 1/4 linksom, stap opzij
 2 RV 1/4 rechtsom, stap naast
 3 LV 1/4 rechtsom, stap opzij
 4 LV 1/4 linksom, stap naast
 5 RV stap opzij, duw borst voor
 6 LV tik naast, duw borst voor
 7 LV stap opzij, duw borst voor
 8 RV tik naast, duw borst voor

1/4 L Side, 1/4 R Together, 1/4 R Side, 1/4 L Together, Paddle 1/8 L x4

1 RV 1/4 linksom, stap opzij
 2 RV 1/4 rechtsom, stap naast
 3 LV 1/4 rechtsom, stap opzij
 4 LV 1/4 linksom, stap naast
 5 RV 1/8 linksom, tik opzij
 6 RV 1/8 linksom, tik opzij
 7 RV 1/8 linksom, tik opzij
 8 RV 1/8 linksom, tik opzij

1/4 L Side, 1/4 R Together, 1/4 R Side, 1/4 L Together, Side, Touch, Side, Touch

1 RV 1/4 linksom, stap opzij
 2 RV 1/4 rechtsom, stap naast
 3 LV 1/4 rechtsom, stap opzij
 4 LV 1/4 linksom, stap naast
 5 RV stap opzij, duw borst voor
 6 LV tik naast, duw borst voor
 7 LV stap opzij, duw borst voor
 8 RV tik naast, duw borst voor