

Postpone The Pain

Choreograaf : Alan & Sonia Cole
Soort Dans : Partner circle dance
Niveau : Intermediate
Tellen : 68
Info : 176 Bpm - Start na 36 tellen in Right Open Promenade
Muziek : "Postpone The Pain" by Mark Chesnutt
"Postpone The Pain" by Andy Martin

HEER

Rock Fwd Recover, Rock Side Recover, Rock Back Recover, Together

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

Rock Fwd Recover, Rock Side Recover, Rock Back Recover, Together

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

Step Lock Step Fwd, Hitch (x2)

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

Rock Fwd Recover, ½ L Fwd, Hold, Pivot ¼ L, Cross, Hold

1 LV rock voor
2 RV gewicht terug
handen los
3 LV ½ linksom, stap voor (RLOD)
4 rust
5 RV stap voor
6 R+L ¼ draai linksom (OLOD)
handen vast, open hand hold
7 RV kruis over
8 rust

DAME

Rock Fwd Recover, Rock Side Recover, Rock Back Recover, Together

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

Rock Fwd Recover, Rock Side Recover, Rock Back Recover, Together

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

Step Lock Step Fwd, Hitch (x2)

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

Rock Fwd Recover, ½ R Fwd, Hold, Pivot ¼ R, Cross, Hold

1 RV rock voor
2 LV gewicht terug
handen los
3 RV ½ rechtsom, stap voor (RLOD)
4 rust
5 LV stap voor
6 L+R ¼ draai rechtsom (ILOD)
handen vast, open hand hold
7 LV kruis over
8 rust

vervolg HEER

Side, Together, Side, Hitch (x2)

- | | | |
|---|----|------------|
| 1 | LV | stap opzij |
| 2 | RV | sluit |
| 3 | LV | stap opzij |
| 4 | RV | hitch |
| 5 | RV | stap opzij |
| 6 | LV | sluit |
| 7 | RV | stap opzij |
| 8 | LV | hitch |

Mambo Bkw Hold, ¼ L x2, Together, Hold

- | | | |
|---|----|---------------|
| 1 | LV | rock achter |
| 2 | RV | gewicht terug |
| 3 | LV | stap voor |
| 4 | | rust |
- R hand heer en L hand dame los, L hand heer over hoofd dame; heer draait voor dame langs*
- | | | |
|---|----|------------------------------|
| 5 | RV | ¼ linksom, stap opzij |
| 6 | LV | ¼ linksom, stap naast (ILOD) |
- beide handen vast, open double hand hold*
- | | | |
|---|----|------------|
| 7 | RV | stap naast |
| 8 | | rust |

Side, Together, Side, Hitch (x2)

- | | | |
|---|----|------------|
| 1 | LV | stap opzij |
| 2 | RV | sluit |
| 3 | LV | stap opzij |
| 4 | RV | hitch |
| 5 | RV | stap opzij |
| 6 | LV | sluit |
| 7 | RV | stap opzij |
| 8 | LV | hitch |

Mambo Bkw Hold, ½ R x2, Together, Hold

- | | | |
|---|----|---------------|
| 1 | LV | rock achter |
| 2 | RV | gewicht terug |
| 3 | LV | stap voor |
| 4 | | rust |
- L hand heer en R hand dame los, R hand heer over hoofd dame; heer draait achter dame langs*
- | | | |
|---|----|-----------------------------|
| 5 | RV | ½ rechtsom, stap voor |
| 6 | LV | ½ rechtsom, stap voor (LOD) |
- binnenste handen vast, right open promenade*
- | | | |
|---|----|-----------|
| 7 | RV | stap voor |
| 8 | | rust |

Rocking Chair

- | | | |
|---|----|---------------|
| 1 | LV | rock voor |
| 2 | RV | gewicht terug |
| 3 | LV | rock achter |
| 4 | RV | gewicht terug |

Begin opnieuw

vervolg DAME

Side, Together, Side, Hitch (x2)

- | | | |
|---|----|------------|
| 1 | RV | stap opzij |
| 2 | LV | sluit |
| 3 | RV | stap opzij |
| 4 | LV | hitch |
| 5 | LV | stap opzij |
| 6 | RV | sluit |
| 7 | LV | stap opzij |
| 8 | RV | hitch |

Mambo Bkw Hold, ¼ R x2, Together, Hold

- | | | |
|---|----|---------------|
| 1 | RV | rock achter |
| 2 | LV | gewicht terug |
| 3 | RV | stap voor |
| 4 | | rust |
- R hand heer en L hand dame los, L hand heer over hoofd dame; heer draait voor dame langs*
- | | | |
|---|----|-------------------------------|
| 5 | LV | ¼ rechtsom, stap opzij |
| 6 | RV | ¼ rechtsom, stap naast (OLOD) |
- beide handen vast, open double hand hold*
- | | | |
|---|----|------------|
| 7 | LV | stap naast |
| 8 | | rust |

Side, Together, Side, Hitch (x2)

- | | | |
|---|----|------------|
| 1 | RV | stap opzij |
| 2 | LV | sluit |
| 3 | RV | stap opzij |
| 4 | LV | hitch |
| 5 | LV | stap opzij |
| 6 | RV | sluit |
| 7 | LV | stap opzij |
| 8 | RV | hitch |

Mambo Bkw Hold, ½ L x2, Together, Hold

- | | | |
|---|----|---------------|
| 1 | RV | rock achter |
| 2 | LV | gewicht terug |
| 3 | RV | stap voor |
| 4 | | rust |
- L hand heer en R hand dame los, R hand heer over hoofd dame; heer draait achter dame langs*
- | | | |
|---|----|----------------------------|
| 5 | LV | ½ linksom, stap voor |
| 6 | RV | ½ linksom, stap voor (LOD) |
- binnenste handen vast, right open promenade*
- | | | |
|---|----|-----------|
| 7 | LV | stap voor |
| 8 | | rust |

Rocking Chair

- | | | |
|---|----|---------------|
| 1 | RV | rock voor |
| 2 | LV | gewicht terug |
| 3 | RV | rock achter |
| 4 | LV | gewicht terug |

Begin opnieuw