

Proud Woman!

Choreograaf : Fred Whitehouse & Niels Poulsen
Soort Dans : 4 wall line dance
Niveau : Intermediate
Tellen : 32
Info : 110 Bpm - Intro 32 tellen beat
Muziek : "Woman" by Stine Bramsen (album: Fiftyseven)

Hitch & Heel, Ball Step, Swivel Heels ¼ L, Behind Side Cross Shuffle, Side, Touch

1 RV hitch
& RV stap achter
2 LV tik voor
& LV sluit
3 RV stap voor
& LV ⅛ linksom, draai hak rechts
4 RV ⅛ linksom, draai hak rechts [9]
5 LV kruis achter
& RV stap opzij
6 LV kruis over
& RV stap opzij
7 LV kruis over
& RV stap opzij
8 LV tik gekruist achter, armen rechts opzij

Push Hip, ¼ L Knee Pop, Step Lock Step, Pivot ½ L, Rock Fwd Recover, Point Back

1 LV rock opzij, heupen links
2 RV ¼ linksom, gewicht terug, duw L knie voor, L schouder omhoog, R schouder laag
3 LV stap voor, schouders terug
& RV lock achter
4 LV stap voor
5 RV stap voor
6 R+L ½ draai linksom
styling 5-6: gooi armen naar boven, opzij en terug naar beneden
7 RV rock voor
& LV gewicht terug
8 RV tik achter

Rock Back Sit Down With Headmove Recover, Fwd & Side Rock, Jazz ¼ L Into Chassé ¼ L

1 RV rock achter, buig knieën en draai lichaam rechts
2 LV strek knieën, gewicht terug
styling 1-2: kijk omlaag, naar boven, dan over R schouder (1) en draai hoofd terug naar voor (2)
3 RV stap voor
& LV rock opzij
4 RV gewicht terug
5 LV kruis over
6 RV ¼ linksom, stap achter
7 LV stap opzij
& RV sluit
8 LV ¼ linksom, stap voor [6]

Rocking Chair, Kick & Point, Hip Roll/Hip Pop, Hip Roll ¼ R/Knee Pop

1 RV rock voor
& LV gewicht terug
2 RV rock achter
& LV gewicht terug
3 RV kick voor
& RV stap naast
4 LV tik opzij
5 heupen hele draai linksom
6 heupen links
7 heupen hele draai rechtsom
8 RV ¼ rechtsom, duw knie voor en knip vingers opzij [9]

Begin opnieuw

Bridge:

Na de 5^e muur [9]:

Sweep, Weave, Behind ¼ L Fwd, Spiral Full Turn L, Step, ¼ L Side Rock Recover, Side Sway Recover

1 RV stap voor en sweep LV voor
2 LV kruis over
& RV stap opzij
3 LV kruis achter en sweep RV achter
4 RV kruis achter
& LV ¼ linksom, stap voor
5 RV stap voor met hele draai linksom op bal voet
6 LV stap op de plaats
& RV ¼ linksom, rock opzij
7 LV gewicht terug en kijk links
8 RV rock opzij, kijk rechts
& LV gewicht terug en sleep RV bij

Sweep, Weave, Behind ¼ L Fwd, Spiral Full Turn L, Step, ¼ L Side Rock Recover, Side Sway Recover, Walk x2

1 RV stap voor en sweep LV voor
2 LV kruis over
& RV stap opzij
3 LV kruis achter en sweep RV achter
4 RV kruis achter
& LV ¼ linksom, stap voor
5 RV stap voor met hele draai linksom op bal voet
6 LV stap op de plaats
& RV ¼ linksom, rock opzij
7 LV gewicht terug en kijk links
8 RV rock opzij, kijk rechts
& LV gewicht terug en sleep RV bij
9 RV loop voor
10 LV loop voor