

The One

Choreograaf : Mark Cook
Soort Dans : 2 wall line dance
Niveau : Intermediate
Tellen : 32
Info : 68 Bpm
Muziek : "The One" by Gary Allan – (CD: Alright Guy)
Bron :

Run Forward, Mambo Step, Run Back, Mambo Step

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

Side Mambo Cross x2, Sync. Turning Vine, Sweeps

1 RV rock opzij
& LV gewicht terug
2 RV stap gekruist voor LV
3 LV rock opzij
& RV gewicht terug
4 LV stap gekruist voor RV
5 RV stap opzij
& LV stap gekruist achter RV
6 RV ¼ rechtsom. stap voor
7 LV zwaai voor, stap gekruist voor
RV
8 RV zwaai voor, stap gekruist over
LV

Shuffle Back, Rocking Turn, Mambo Step, Sync. Weave left

1 LV stap achter
& RV sluit aan
2 LV stap achter
3 RV rock achter
& LV gewicht terug
4 RV ½ draai linksom, stap achter
5 LV rock achter
& RV gewicht terug
6 LV stap voor
7 RV stap gekruist achter LV
& LV stap opzij
8 RV stap gekruist over LV

Sway (L,R), Rolling Turn, Cross Rock Back, Side, Cross Rock, ¼ Turn

1 LV stap opzij, sway heupen links
2 sway heupen rechts
3 LV stap met ¼ draai linksom
& RV ¼ draai linksom, stap opzij
4 LV ½ draai linksom, stap opzij
5 RV rock gekruist achter LV
& LV gewicht terug
6 RV stap opzij
7 LV rock gekruist voor RV
& RV gewicht terug
8 LV ¼ linksom, stap opzij

Begin opnieuw

Tag:

Dans aan het einde van elke 2^e muur (dus steeds naar de beginmuur [12 uur]) de volgende 8 tellen
Sway, Coaster Step, Sway, Coaster Step

1 RV stap opzij, sway heupen rechts
2 sway heupen links
3 RV stap achter
& LV stap naast RV
4 RV stap voor
5 LV stap opzij, sway heupen links
6 sway heupen rechts
7 LV stap achter
& RV stap naast LV
8 LV stap voor