

Bamis Polka

Choreograaf : Ans Ivens
Soort Dans : 4 wall line dance
Niveau : Beginner / Intermediate
Tellen : 32
Info : Start op zang
Muziek : "New Spirit " by Black Hills Country Band
Bron :

HEER:

Walksteps, Close, Chassé, Close

1 RV stap voor
2 LV stap voor
3 RV stap voor
4 LV stap naast RV
5 RV stap opzij
6 LV stap naast RV
7 LV stap opzij
8 RV stap naast LV

Tripple Step, Tripple Step, Stomp

1 RV stap opzij
& LV stap naast RV
2 RV stap opzij
3 LV stap opzij
& RV stap naast LV
4 LV stap opzij
handen los naast lichaam
5 RV stap opzij
& LV stap naast RV
6 RV stap opzij
7 LV stamp naast RV
8 RV stamp naast LV

pak R hand dame, andere hand in zij dame

Forwards Run, Close, Back Run, Cluse

1 LV stap voor
2 RV stap voor
3 LV stap vor
4 RV zet naast LV
5 LV stap achter
6 RV stap achter
7 LV stap achter
8 RV zet naast LV

Tripple Step, Tripple Step, Stomp

1 LV stap opzij
& RV stap naast LV
2 LV stap opzij
3 RV stap opzij
& LV stap naast RV
4 RV stap opzij
5 LV stap opzij
& RV stap naast LV
6 LV stap opzij
7 RV stamp naast LV
8 LV stamp naast RV

Begin opnieuw

DAME:

Walksteps, Close, Chassé, Close

1 RV stap voor
2 LV stap voor
3 RV stap voor
4 LV stap naast RV
5 RV stap opzij
6 LV stap naast RV
7 LV stap opzij
8 RV stap naast LV

Tripple Step, 1/2 Turn Left

1 RV stap opzij
& LV stap naast RV
2 RV stap opzij
3 LV stap opzij
& RV stap naast LV
4 LV stap opzij
5 RV 1/4 draai linksom
& LV stap naast RV
6 RV stap opzij
7 LV 1/4 draai linksom
& RV stap naast LV
8 LV stap opzij

Back Run, Close, Forwards Run, Close

1 RV stap achter
2 LV stap achter
3 RV stap achter
4 LV zet naast RV
5 RV stap voor
6 LV stap voor
7 RV stap voor
8 LV zet naast RV

Tripple Step, Tripple Step, 1/2 Turn Left

1 RV stap opzij
& LV stap naast RV
2 RV tap opzij
3 LV stap opzij
& RV stap naast LV
4 LV stap opzij
5 RV 1/4 draai linksom
& LV stap naast RV
6 RV stap opzij
7 LV 1/4 draai linksom
& RV stap naast LV
8 LV stap opzij

Begin opnieuw