

East Coast Switch

Choreograaf	:	Debbie Small & Fred Rapoport
Soort Dans	:	Partner dance
Niveau	:	Beginner / Intermediate
Tellen	:	48
Info	:	Beginpositie: Dame t.o. heer, dame ILOD, heer OLOD, handen vast.
Muziek	:	"No One Needs To Know" by Shania Twain (CD: The Woman In Me / Greatest Hits) - 136 Bpm "Little Ways" by Dwight Yoakam (CD: Just Lookin' For A Hit / Hillbilly Deluxe / Reprise Please Baby) – 136 Bpm "I Couldn't Leave You If I Tried" by Rodney Crowell (CD: Greatest Hits) – 140 Bpm "My next broken Heart" by Brooks & Dunn (CD: Brand New Man) – 144 Bpm "Little Rock" by Reba McEntire (CD: Greatest Hits) – 136 Bpm "Hard lovin' Woman" by Mark Collie (CD: Toe The Line 2) – 148 Bpm
Bron	:	

HEER

Side Steps And Slides

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

Swing And Pivot Turns

1	LV	stap opzij
&	RV	sluit aan
2	LV	stap opzij
3	RV	¼ rechtsom, rock achter
<i>L hand dame loslaten</i>		
4	LV	¼ linksom, rock voor (t.o. dame)
5	RV	stap opzij (<i>handen terug samen</i>)
&	LV	sluit aan
6	RV	stap opzij
7	LV	¼ linksom, rock achter

R hand dame loslaten

8	RV	¼ rechtsom, rock voor (t.o. dame)
---	----	-----------------------------------

1	LV	stap opzij
<i>(handen terug samen)</i>		
&	RV	sluit aan
2	LV	stap opzij
3	RV	¼ draai rechtsom, rock achter

L hand dame loslaten

4	LV	rock voor
5	RV	stap op de plaats
6	LV	stap op de plaats
7	RV	stap op de plaats
<i>dame draait onder L arm heer door</i>		
8	LV	tik naast RV

Heer en dame staan nu in gesloten danspositie, ¼ Clock Wise t.o.v. beginpositie. L hand heer en R hand dame samen; R hand heer boven heup dame, L hand dame op schouder heer.

Swing, Tuck And Turn

1	LV	stap opzij
&	RV	sluit aan
2	LV	stap opzij
3	RV	stap opzij
&	LV	sluit aan
4	RV	stap opzij
5	LV	rock achter
<i>laat R hand dame los en draai lichtjes weg van partner</i>		
6	RV	rock voor,
<i>draai terug naar partner, neem R hand dame vast</i>		
7	LV	stap op de plaats
&	RV	sluit aan
8	LV	stap ¼ draai linksom

1	RV	stap opzij
&	LV	sluit aan
2	RV	stap opzij
3	LV	rock achter
4	RV	gewicht terug

Heer en dame staan nu weer in dansstartpositie, L hand heer en R hand dame vast

Shuffles And Turns

5	LV	stap voor
&	RV	sluit aan
6	LV	stap voor
<i>onder opgeheven armen door</i>		
7	RV	¼ draai linksom, stap opzij
&	LV	sluit aan
8	RV	¼ draai linksom, stap achter

1	LV	rock achter
2	RV	gewicht terug
3	LV	stap voor
&	RV	sluit aan
4	LV	stap voor
5	RV	¼ draai linksom, stap opzij
&	LV	sluit aan
6	RV	¼ draai linksom, stap achter
7	LV	rock achter
8	RV	gewicht terug

Heer en dame bevinden zich nu terug in begindanspositie. Variatie : Mixer dance : in de laatste 6 tellen schuiven dame en heer één plaats naar links naar de volgende partner

East Coast Switch

Choreograaf : Debbie Small & Fred Rapoport
Soort Dans : Partner dance
Niveau : Beginner / Intermediate
Tellen : 48
Info : Beginpositie: Dame t.o. heer, dame ILOD, heer OLOD, handen vast.
Muziek : "No One Needs To Know" by Shania Twain (CD: The Woman In Me / Greatest Hits) - 136 Bpm
"Little Ways" by Dwight Yoakam (CD: Just Lookin' For A Hit / Hillbilly Deluxe / Reprise Please Baby) – 136 Bpm
"I Couldn't Leave You If I Tried" by Rodney Crowell (CD: Greatest Hits) – 140 Bpm
"My next broken Heart" by Brooks & Dunn (CD: Brand New Man) – 144 Bpm
"Little Rock" by Reba McEntire (CD: Greatest Hits) – 136 Bpm
"Hard lovin' Woman" by Mark Collie (CD: Toe The Line 2) – 148 Bpm

Bron :

Blad : 2

DAME

Side Steps And Slides

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

Swing And Pivot Turns

1 RV stap opzij
& LV sluit aan
2 RV stap opzij
3 LV $\frac{1}{4}$ draai linksom, rock achter

R hand heer loslaten

4 RV $\frac{1}{4}$ rechtsom, gewicht terug
(t.o. heer)

5 LV stap opzij

& RV sluit aan

6 LV stap opzij

handen weer vast

7 RV $\frac{1}{4}$ rechtsom, rock achter

L hand heer loslaten

8 LV $\frac{1}{4}$ linksom, gewicht terug
(t.o. heer)

1 RV stap opzij

& LV sluit aan

2 RV stap opzij

3 LV $\frac{1}{4}$ linksom, rock achter

R hand heer loslaten

4 RV $\frac{1}{4}$ rechtsom, gewicht terug
(t.o. heer)

5 LV $\frac{1}{2}$ draai rechtsom, stap opzij

6 RV $\frac{1}{2}$ draai rechtsom, stap opzij

7 LV $\frac{1}{2}$ draai rechtsom, stap opzij

onder L arm v/d heer door en eindig t.o. heer

8 RV tik naast LV

Swing, Tuck And Turn

1 RV stap opzij
& LV sluit aan
2 RV stap opzij
3 LV stap opzij
& RV sluit aan
4 LV stap opzij
5 RV rock rechts achter

L hand heer los en draai weg van partner

6 LV gewicht terug

7 RV stap opzij

& LV sluit aan

8 RV $\frac{1}{4}$ draai rechtsom, stap voor
onder arm heer door

1 LV $\frac{1}{4}$ draai rechtsom, stap opzij

& RV sluit aan

2 LV $\frac{1}{4}$ draai rechtsom, stap voor.
(t.o. heer)

3 RV rock achter

4 LV gewicht terug

Shuffles And Turns

5 RV stap voor

& LV sluit aan

6 RV stap voor

R arm hoog en kruis heer aan R kant

7 LV $\frac{1}{4}$ draai rechtsom, stap opzij

& RV sluit aan

8 LV $\frac{1}{4}$ draai rechtsom, stap achter

1 RV rock achter

2 LV gewicht terug

3 RV stap voor

& LV sluit aan

4 RV stap voor

5 LV $\frac{1}{4}$ draai rechtsom, stap opzij

& RV sluit aan

6 LV $\frac{1}{4}$ draai rechtsom, stap achter

7 RV rock achter

8 LV gewicht terug

Heer en dame staan nu weer in begindanspositie.

Variatie : Mixer dance : in de laatste 6 tellen schuiven dame en heer één plaats naar links naar de volgende partner