

East Coast Switch



Choreograaf : Debbie Small & Fred Rapoport
 Soort Dans : Partner Dans (Dame ILOD, Heer OLOD) Open Double Hand Position
 Tellen : 48 tellen
 Muziek : "No One Needs To Know" by Shania Twain (136 Bpm)
 "Little Ways" by Dwight Yoakam (136 Bpm)
 "I Couldn't Leave You If I Tried" by Rodney Crowell (140 Bpm)
 "My Next Broken Heart" by Brooks & Dunn (144 Bpm)
 "Little Rock" by Reba McEntire (136 Bpm)
 "Hard Lovin' Woman" by Mark Collie (148 Bpm)

Stappen Heer

1-8 Side Steps and Touch x2

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

9-16 Chassé L, Rock Step Back, Chassé R, Rock Step Back

1 LV stap opzij
 & RV sluit aan LV
 2 LV stap opzij
L hand Dame loslaten
 3 RV draai ¼ Re-om, stap achter
 4 LV draai ¼ Li-om gewicht terug
Handen weer vast
 5 RV stap opzij
 & LV sluit aan RV
 6 RV stap opzij
R hand Dame loslaten
 7 LV draai ¼ Li-om, stap achter
 8 RV draai ¼ Re-om gewicht terug
Handen weer vast

17-24 Chassé L, Rock Step Back, 3 Steps, Touch

1 LV stap opzij
 & RV sluit aan LV
 2 LV stap opzij
L hand Dame loslaten
 3 RV draai ¼ Re-om, stap achter
 4 LV gewicht terug
L arm omhoog, Dame draait onder L arm door en eindigt t.o. Heer
 5 RV stap ter plaats
 6 LV stap ter plaats
 7 RV stap ter plaats
 8 LV tik teen naast RV

Heer en Dame staan nu in gesloten danspositie

Stappen Dame

Side Steps and Touch x2

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

Chassé R, Rock Step Back, Chassé L, Rock Step Back

1 RV stap opzij
 & LV sluit aan RV
 2 RV stap opzij
 3 LV draai ¼ Li-om, stap achter
 4 RV draai ¼ Re-om gewicht terug
 5 LV stap opzij
 & RV sluit aan LV
 6 LV stap opzij
 7 RV draai ¼ Re-om, stap achter
 8 LV draai ¼ Li-om gewicht terug

Chassé R, Rock Step Back, Full Turn, ½ Turn, Touch

1 RV stap opzij
 & LV sluit aan RV
 2 RV stap opzij
 3 LV draai ¼ Li-om, stap achter
 4 RV draai ¼ Re-om, gewicht terug
 5 LV draai ½ Re-om, stap opzij
 6 RV draai ½ Re-om, stap opzij
 7 LV draai ½ Re-om, stap opzij
 8 RV tik teen naast LV

East Coast Swing (vervolg)

25-32 Chassé L, Chassé R, Rock Step Back, Triple Step ¼ L

1	LV	stap opzij
&	RV	sluit aan LV
2	LV	stap opzij
3	RV	stap opzij
&	LV	sluit aan RV
4	RV	stap opzij
5	LV	stap achter
6	RV	gewicht terug
<i>L arm omhoog, Dame draait onder L arm door</i>		
7	LV	draai ¼ Li-om, stap opzij
&	RV	sluit aan RV
8	LV	draai ¼ Li-om, stap opzij

Chassé R, Chassé L, Rock Step Back, Chassé ¼ Turn R

1	RV	stap opzij
&	LV	sluit aan RV
2	RV	stap opzij
3	LV	stap opzij
&	RV	sluit aan LV
4	LV	stap opzij
5	RV	stap achter
6	LV	gewicht terug
<i>L arm omhoog, Dame draait onder L arm door</i>		
7	RV	stap opzij
&	LV	sluit aan RV
8	RV	draai ¼ Re-om, stap voor

33-40 Chassé, Rock Step Back, Shuffle Fwd, Shuffle ½ Turn L

1	RV	stap opzij
&	LV	sluit aan RV
2	RV	stap opzij
3	LV	stap achter
4	RV	gewicht terug
<i>L arm omhoog, Heer draait onder L arm door</i>		
5	LV	stap voor
&	RV	sluit aan LV
6	LV	stap voor
7	RV	draai ¼ Li-om, stap opzij
&	LV	sluit aan RV
8	RV	draai ¼ Li-om, stap achter

Shuffle ½ Turn R, Rock Step Back, Shuffle Fwd, Shuffle ½ Turn R

1	LV	draai ¼ Re-om, stap opzij
&	RV	sluit aan LV
2	LV	draai ¼ Re-om, stap voor
3	RV	stap achter
4	LV	gewicht terug
<i>L arm omhoog, Heer draait onder L arm door</i>		
5	RV	stap voor
&	LV	sluit aan RV
6	RV	stap voor
7	LV	draai ¼ Re-om, stap opzij
&	RV	sluit aan LV
8	LV	draai ¼ Re-om, stap achter

41-48 Rock Step Back, Shuffle Fwd, Shuffle ½ Turn L, Rock Step Back

1	LV	stap achter
2	RV	gewicht terug
<i>L arm omhoog, Dame draait onder L arm door</i>		
3	LV	stap voor
&	RV	sluit aan LV
4	LV	stap voor
5	RV	draai ¼ Li-om, stap opzij
&	LV	sluit aan RV
6	RV	draai ¼ Li-om, stap achter
7	LV	stap achter
8	RV	gewicht terug
<i>Heer en Dame bevinden zich terug in begindanspositie</i>		

Rock Step Back, Shuffle Fwd, Shuffle ½ Turn R, Rock Step Back

1	RV	stap achter
2	LV	gewicht terug
<i>L arm omhoog, Dame draait onder L arm door</i>		
3	RV	stap voor
&	LV	sluit aan RV
4	RV	stap voor
5	LV	draai ¼ Re-om, stap opzij
&	RV	sluit aan LV
6	LV	draai ¼ Re-om, stap achter
7	RV	stap achter
8	LV	gewicht terug

Begin opnieuw