



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT+

OKRA-lied 'Twist and shout'

Niveau: Gevorderden

Type dans: Twist-Jive lijndans

Opbouw:

Inleiding = 6 secties van 8 tijden of 48 tijden (éénmaal te dansen).

Kern = 5 secties van 8 tijden of 40 tijden. Wordt 7 x gedanst + sectie 1 als slot.

No Tag, No Restart.

Muren: 1 muur

Muziek: Okra's Twist and Shout - Loes

Vandenheuvel

Choreograaf: Pol Theunynck

*Wordt gedanst in oktober 2024 tijdens
de nationale lijndansopleiding van OKRA-SPORT+*



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT+

Twist and shout

Intro

8 tijden of tellen. Startpositie = steunen op Rv. en Lv. gepunt zijwaarts.

Inleiding (wordt slechts eenmaal gedanst)

Sectie 1: 3 x (LF Point to RF, LF Point to L side), LF Point to RF, LF to side.

- 1-2 Lv. tik bij Rv. met Elvis knie (1), Lv. gepunt zijwaarts links (2)
- 3-4 Idem als 1-2
- 5-6 Idem als 1-2.
- 7-8 Lv. tik bij Rv. met Elvis knie (7), Lv. groot zijwaarts plaatsen (8).

Sectie 2: Twist in place on LF with Twist to L side with RF, 2x Twist in place on LF with Flick Back RF.

- 1-2-3-4 4 x Twisten ter plaatse op bal Lv. (RLRL) + 4 x Twisten naar L met Rv. (B,H,B,H).
- 5-6 Twist ter plaatse op bal Lv. met Flick Rv. achterwaarts (5), Twist terug op Lv. (neutrale stand) en plaatst Rv. gepunt zijwaarts (6).
- 7-8 Idem als 5-6 (laatste zijwaartse pas groot uitvoeren).

Sectie 3: Twist in place on RF with Twist to R side on LF, 2x Twist in place on RF with Flick Back LF.

- 1-2-3-4 4 x Twisten ter plaatse op bal Rv. (LRLR) + 4 x Twisten naar R met Lv. (B,H,B,H).
- 5-6 Twist ter plaatse op bal Rv. met Flick Lv. achterwaarts (5), Twist terug op Rv. (neutrale stand) en plaatst Lv. gepunt zijwaarts (6).
- 7-8 Idem als 5-6 (laatste gepunte zijwaartse pas groot uitvoeren).

Sectie 4 = sectie 2

Sectie 5 = sectie 3

Sectie 6: 4 x Twist in place with open legs (RLRL), 4 steps in place (LRLR) = Time Steps.

- 1-2-3-4 4 x ter plaatse Twisten met open knieën (RLRL).
- 5-6-7-8 4 stappen ter plaatse naast elkaar met swing acties
(swing acties worden bekomen door het strekken en plooiën van de knieën.)



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT+

A-Kern van de dans

Sectie 1: Jive Rock (LR), Jive Chassé to side (LRL), Jive Rock (RL), Jive Chassé to side (RLR).

- 1-2 Lv. licht gekruist achter Rv. plaatsen (1), gewicht terug plaatsen op Rv. (2).
3a4 Lv. zijwaarts plaatsen (3), Rv. bij Lv. sluiten (a), Lv. zijwaarts plaatsen (4).
5-6 Rv. licht gekruist achter Lv. plaatsen (5), gewicht terug plaatsen op Lv. (6).
7a8 Rv zijwaarts plaatsen (7), Lv. bij Rv. sluiten (a), Rv. zijwaarts plaatsen(8).

Sectie 2: Jive Rock (LR), Tripple Step turn ½ turn to R (LRL), Jive Rock (RL), Kick- Ball-Step Fwd (RRL)

- 1-2 Lv. licht gekruist achter Rv. plaatsen (2), gewicht terug op Rv. plaatsen (2).
3a4 ¼ Swivel R-om op Rv.+ Lv. zijwaarts plaatsen (3), Rv. bij Lv. plaatsen (a),
¼ Swivel R-om op Rv.+ Lv. achterwaarts plaatsen (4) = 6u00.
5-6 Rv. licht gekruist achter Lv. plaatsen (5), gewicht terug plaatsen op Lv.(6)
7a8 Rv. kick voorwaarts (7), Rv. op bal terug plaatsen naast Lv. (a), Lv. licht voorwaarts plaatsen (8).

Sectie 3: 2 x Toe Heel Swivel Slow (LRL-RLR)

- 1-2-3.4 1/8 Swivel op Lv. naar L (hiel draait naar R) + tik tenen Rv. naast Lv. met Elvis knie (1), ¼ Swivel op Lv. naar R (hiel draait naar L) + hak diag. voorwaarts (2),
¼ Swivel op Lv. naar L (hiel draait naar R) + Rv. gekruist over Lv. plaatsen (3), rust (4).
5-6-7.8 +/- 1/8 Swivel op Rv. naar R (hiel draait naar L) + tik tenen Lv. naast Rv. met Elvis Knie (5), ¼ Swivel op Rv. naar L (hiel draait naar R) + hak Lv. diag. voorwaarts (6),
¼ Swivel op Rv. naar R (hiel draait naar L) + Lv. gekruist over Rv. plaatsen (7), rust (8).

Sectie 4: Jive Lockstep Fwd (RLR), Tripple Step Turn ½ turn to R (LRL) , Jive Rock (RL), Kick -Ball -Step Fwd (RRL).

- 1a2 Rv. voorwaarts plaatsen (1), Lv. licht gekruist achter Rv. plaatsen (a), Rv. voorwaarts plaatsen (2).
3a4 ¼ Swivel R-om op Rv. + Lv. zijwaarts plaatsen(3), Rv. bij Lv. plaatsen (a),
¼ swievel R-om op Rv. + Lv. achterwaarts plaatsen (4) = 12u00.
5-6 Lv. licht gekruist achter Rv. plaatsen (5), gewicht terug plaatsen op Rv.(6)
7a8 Rv. kick voorwaarts (7), Rv. op bal terug plaatsen naast Lv. (a), Rv. licht voorwaarts plaatsen (8).

Sectie 5: 4x Chicken Walk (RLRL), Steps in Place (RL), Jive Chassé to R side (RLR).

- 1-2-3-4 Twist actie naar R op ballen voeten + Rv. sterk gekruist voorwaarts plaatsen (1).
Twist actie naar L op ballen voeten + Lv. sterk gekruist voorwaarts plaatsen (2).
Twist actie naar R op ballen voeten + Rv. sterk gekruist voorwaarts plaatsen (3).
Twist actie naar L op ballen voeten + Lv. sterk gekruist voorwaarts plaatsen (4).
5-6 Rv. naast Lv. plaatsen met swing actie (5), Lv. ter plaatse herplaatsen met swing Actie (6)
NB: 5-6 = Time Step met swing actie.
7a8 Rv. voorwaarts plaatsen (7), Lv. licht gekruist achter Rv. plaatsen(a), Rv. voorwaarts plaatsen (8).