



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT+

OKRA-lied 'Twist and shout'

Niveau: beginners

Type dans: Twist lijndans

Muren: 1 muur

Muziek: Okra's Twist and Shout

Zang: Loes Van den Heuvel & Jan Blicck

Choreografie: Patricia Van Nieuwenhuyse –

Lijndans Wetteren.



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT+

Twist and shout

Rust

8 tellen rust

Intro

48 tellen (1x dansen)

Sectie 1:

1-8 draai RTeen buiten, binnen, (2x) (twist = heup mee bewegen), draai LTeen buiten, binnen (2x)

Sectie 2:

1-8 draai RHiel buiten, binnen, (2x), draal LHiel buiten, binnen (2x)

Sectie 3:

1-8 Paddle: stap RV voor, $\frac{1}{4}$ dr linksom gewicht op LV (4x)

Sectie 4:

1-8 draai RTeen buiten/ binnen (2x) - draai LTeen buiten/binnen (2x)

Sectie 5:

1-8 draai RHiel buiten, binnen, (2x)/ draal LHiel buiten, binnen (2x)

Sectie 6:

1-8 Twist met de 2 voeten samen naar rechts: verplaats, Hiel, Teen, Hiel, Teen
Twist met de 2 voeten samen naar links : verplaats Hiel, Teen, Hiel, Teen



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT+

Kern van de dans

40 tellen (7x herhalen)

Begin op (twist en) shout

Sectie 1:

1-4 Vine naar rechts: RV opzij, LV achter, RV opzij, LV naast RV

5-8 Twist Hielen naar rechts, naar links, (2x)

Sectie 2:

1-4 Vine naar links : LV opzij, RV achter, LV opzij, RV naast LV

5-8 Twist Hielen naar rechts, naar links, (2x)

Sectie 3:

1-2 Stap RV schuin rechts vooruit, LV trek bij RV+ handenklap

3-4 Stap LV schuin links vooruit, RV trek bij LV + klap

5-8 Herhaal (1-4)

Sectie 4:

1-8 chicken-walk achteruit: heupen draaien mee, knieën lichtjes gebogen

uitleg:

1. stapje met RV achteruit - LHiel draait naar rechts, (heupen naar rechts)

2. stapje met LV achteruit - RHiel draait naar links (heupen naar links)

herhaal (1-2) 4 keer

Sectie 5:

1-4 V-step: RV schuin voor - LV schuin voor - RV stap achter - LV stap naast RV

5-6 Twist hielen naar rechts, hielen naar links

7-8 2x hielen heffen