



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT⁺

Coastin'

Niveau: Improver

Choreografie: Ray Yeoman (UK) & Tina
Yeoman (UK)

Muren: 4

Tellen: 40

Muziek: Lord of the Dance - Ronan Hardiman

Intro: Start the dance at time: 1:06:50

Lijndans uitgeschreven door CopperKnob



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT⁺

WALK RIGHT, LEFT, KICK RIGHT, COASTER, KICK BALL CHANGE

- 1-2 Step right forward, step left forward
- 3-4 Kick right forward, step right back
- 5&6 Step left back, step right together, step left forward
- 7&8 Kick right forward, step right together, step left in place
- 9-16 Repeat 1-8

IRISH HEEL/TOE TOUCHES (TWICE, RIGHT THEN LEFT)

Place hands on hips during next 16 counts (as per chorus line in "Lord of the Dance")

- 17&18 Touch right heel forward, step right together, touch left toe together
- 19&20 Touch left heel forward, step left together, touch right toe together
- 21-24 Repeat 17-20

RIGHT FORWARD, SIDE, TRIPLE (RIGHT THEN LEFT)

- 25-26 Touch right heel forward, touch right heel to side
- 27&28 Triple in place right, left, right
- 29-30 Touch left heel forward, touch left heel to side
- 31&32 Triple in place left, right, left

RIGHT STEP TO RIGHT, SLIDE, TURN ¼ SHUFFLE, STEP, PIVOT, SHUFFLE

(Remove hands from hips now)

- 33-34 Step right to side, slide/step left together (clap)
- 35&36 Shuffle side turning ¼ right and step right, left, right
- 37-38 Step left forward, turn ½ right (weight to right)
- 39&40 Shuffle forward left, right, left

REPEAT

The biggest problem with this dance is fitting the music! The recommended track increases tempo, somewhat erratically. Start the dance at time: 1:06:50



Dansbeschrijving van de maand

okra
SPORT⁺

Vertaling

STAP RECHTS, LINKS, KICK RECHTS, COASTER, KICK BALL CHANGE

1-2 Stap met rechts naar voren, stap met links naar voren

3-4 Kick met rechts naar voren, stap met rechts naar achteren

5&6 Stap met links naar achteren, plaats rechts naast links, stap met links naar voren

7&8 Kick met rechts naar voren, plaats rechts naast links, plaats links op zijn plek

1-8 Herhaal eerste 1-8

IRISH HIEL/TEEN TOUCHES (TWEË KEER, EERST RECHTS DAN LINKS)

Plaats handen op de heupen tijdens de volgende 16 tellen (zoals in de chorus line van "Lord of the Dance")

1&2 Raak met de rechterhiel naar voren, plaats rechts naast links, raak met de linkerteen naast rechts

3&4 Raak met de linkerhiel naar voren, plaats links naast rechts, raak met de rechterteen naast links

5-8 Herhaal 1-4

RECHTS VOORWAARTS, ZIJWAARTS, TRIPLE (EERST RECHTS DAN LINKS)

1-2 Raak met de rechterhiel naar voren, raak met de rechterhiel opzij

3&4 Triplepas op de plek: rechts, links, rechts

5-6 Raak met de linkerhiel naar voren, raak met de linkerhiel opzij

7&8 Triplepas op de plek: links, rechts, links

RECHTER STAP NAAR RECHTS, SLIDE, ¼ DRAAI SHUFFLE, STAP, DRAAI, SHUFFLE

(Haal nu de handen van de heupen af)

1-2 Stap met rechts opzij, schuif/stap met links naast rechts (klap in de handen)

3&4 Shuffle zijwaarts met een ¼ draai naar rechts: rechts, links, rechts

5-6 Stap met links naar voren, draai ½ naar rechts (gewicht op rechts)

7&8 Shuffle voorwaarts: links, rechts, links

HERHALEN

Het grootste probleem met deze dans is om de muziek goed te volgen! De track versnelt het tempo enigszins onregelmatig. Begin de dans op tijdstip: 1:06:50