

The Only One

Choreograaf : John Warnars (November 2013)
Type dans : 4 muurs linedans
Niveau : Easy Intermediate
Tellen : 32
BPM : 99 BPM
Muziek : It's you again - Leland Martin
Intro : 16 tellen

L SIDE SHUFFLE, R CROSS STEP, 1/4 TURN

R(step back), 1/4 TURN R SIDE SHUFFLE;

01 RV stap naar rechts opzij
02 LV stap\rock gekruist over RV
03 RV gewicht terug op RV
04 LV stap naar links opzij
& RV stap\sluit naast LV
05 LV stap naar links opzij
06 RV stap gekruist over LV
07 LV stap met 1/4 draai rechtsom achter (3)
08 RV stap met 1/4 draai rechtsom opzij (6)
& LV stap\sluit naast RV
01 RV stap naar rechts opzij

L CROSS ROCK, RECOVER, L SIDE

SHUFFLE,R CROSS STEP, 1/4 TURN R (step back), 1/2 SHUFFLE TURN R;

02 LV stap\rock gekruist over RV
03 RV gewicht terug op RV
04 LV stap naar links opzij
& RV stap\sluit naast LV
05 LV stap naar links opzij
06 RV stap gekruist over LV
07 LV stap met 1/4 draai rechtsom achter (9)
08 RV stap met 1/4 draai rechtsom opzij (12)
& LV stap\sluit naast RV
01 RV stap met 1/4 draai rechtsom voor (3)

ROCK (fwd), RECOVER, L LOCK STEP (back),

1/4 TURN R ROCK SWAY, RECOVER (with sway), R SIDE SHUFFLE with 1/4 TURN R;

02 LV stap\rock naar voor
03 RV gewicht terug op RV
04 LV stap naar achter
& RV stap gekruist voor LV (lock)
05 LV stap naar achter
06 RV stap met 1/4 draai rechtsom opzij, (6)
en duw heup naar rechts (sway)
07 LV gewicht terug op LV,
en duw heup naar links (sway)
08 RV stap naar rechts opzij
& LV stap\sluit naast RV
01 RV stap met 1/4 draai rechtsom voor (9)

ROCK (fwd), RECOVER, L LOCK STEP

(back),2 counts FULL TURN R,

*R SWEEP into CROSS (behind), L SIDE STEP;

**counts 8&1, prepare for R Sailor step & restart!*

02 LV stap \rock naar voor
03 RV gewicht terug op RV
04 LV stap naar achter
& RV stap gekruist voor LV (lock)
05 LV stap naar achter
06 RV stap met 1/2 draai rechtsom voor (3)
07 LV stap met 1/2 draai rechtsom achter (9)
(optie tel 6 + 7, loop 2 passen achteruit, R.L)
08 *RV stap\sweep gekruist achter LV
& LV stap naar links opzij1 RV begin
opnieuw
(stap naar rechts opzij)

** op tel 8 & 1 (1 = restart) van het 4de blok,
is een overgang van 'n R Sailor step!*