

Feel Free

HEER

CROSS ROCK, CHASSE, CROSS ROCK, CHASSE

1 – 2 Rock RV kruis over LV en draai $\frac{1}{4}$ linksom,
breng gewicht terug op LV en draai $\frac{1}{4}$ draai rechtsom
3 & 4 Stap RV opzij, sluit LV naast RV, stap RV opzij
Laat R hand los
5 – 6 Rock LV kruis over RV en draai $\frac{1}{4}$ rechtsom,
breng gewicht terug op RV en draai $\frac{1}{4}$ linksom
7 & 8 Stap LV opzij, sluit RV naast LV, stap LV opzij
Laat L hand los, neem R hand en L hand van de dame

CROSS $\frac{1}{4}$ TURN, PIVOT $\frac{3}{4}$ TURN, CHASSE, ROCK, RECOVER, SHUFFLE BACK

1 – 2 Zet RV kruis over LV en draai $\frac{1}{4}$ linksom, maak
 $\frac{3}{4}$ draai linksom (*arm over hoofd heen*)
3 & 4 Stap RV opzij, sluit LV naast RV, stap RV opzij
Eindig in ballroom positie
5 – 6 Rock LV voor, breng gewicht terug op RV
7 & 8 Stap LV achter, sluit RV bij LV, stap LV achter

ROCK, RECOVER, SHUFFLE FWD, CROSS ROCK $\frac{1}{4}$ TURN, CHASSE

1 – 2 Rock RV achter, breng gewicht terug op LV
3 & 4 Stap RV voor, sluit LV bij RV, stap RV voor
Laat R hand los
5 – 6 Rock LV kruis over RV en draai $\frac{1}{4}$ rechtsom,
breng gewicht terug op RV en draai $\frac{1}{4}$ linksom
7 & 8 Stap LV opzij, sluit RV naast LV, stap LV opzij
Wissel van hand

CROSS ROCK, CHASSE, CROSS ROCK, CHASSE

1 – 2 Rock RV kruis over LV en draai $\frac{1}{4}$ linksom,
breng gewicht terug op LV en draai $\frac{1}{4}$ draai rechtsom
3 & 4 Stap RV opzij, sluit LV naast RV, stap RV opzij
Wissel van hand
5 – 6 Rock LV kruis over RV en draai $\frac{1}{4}$ rechtsom,
breng gewicht terug op RV en draai $\frac{1}{4}$ linksom
7 & 8 Stap LV opzij, sluit RV naast LV, stap LV opzij
Wissel van hand

CROSS $\frac{1}{4}$ TURN, PIVOT $\frac{3}{4}$ TURN, CHASSE, STEP, PIVOT $\frac{1}{2}$, SHUFFLE

1 – 2 Zet RV kruis over LV en draai $\frac{1}{4}$ linksom, maak
 $\frac{3}{4}$ draai linksom (*handen los*)
3 – 4 Stap RV opzij, sluit LV naast RV, stap RV opzij
5 – 6 Stap LV voor, maak $\frac{1}{2}$ draai rechtsom
7 & 8 Stap LV voor, sluit RV bij LV, stap LV voor

Choreograaf: Bill Gallagher

Type dans : Partner dance

Tellen : 72

Muziek: Feel Free – Bellamy Brothers

DAME

CROSS ROCK, CHASSE, CROSS ROCK, CHASSE

1 – 2 Rock LV kruis over RV en draai $\frac{1}{4}$ rechtsom,
breng gewicht terug op RV en draai $\frac{1}{4}$ draai linksom
3 & 4 Stap LV opzij, sluit RV naast LV, stap LV opzij
Laat L hand los
5 – 6 Rock RV kruis over LV en draai $\frac{1}{4}$ linksom,
breng gewicht terug op LV en draai $\frac{1}{4}$ rechtsom
7 & 8 Stap RV opzij, sluit LV naast RV, stap RV opzij
Laat R hand los, neem L hand en R hand van de heer

CROSS $\frac{1}{4}$ TURN, PIVOT $\frac{3}{4}$ TURN, CHASSE, ROCK, RECOVER, SHUFFLE FORWARD

1 – 2 Zet LV kruis over RV en draai $\frac{1}{4}$ rechtsom, maak
 $\frac{3}{4}$ draai rechtsom (*arm over hoofd heen*)
3 & 4 Stap LV opzij, sluit RV naast LV, stap LV opzij
Eindig in ballroom positie
5 – 6 Rock RV achter, breng gewicht terug op LV
7 & 8 Stap RV voor, sluit LV bij RV, stap RV voor

ROCK, RECOVER, SHUFFLE BACK, CROSS ROCK $\frac{1}{4}$ TURN, CHASSE

1 – 2 Rock LV voor, breng gewicht terug op RV
3 & 4 Stap LV achter, sluit RV bij LV, stap LV achter
Laat L hand los
5 – 6 Rock RV kruis over LV en draai $\frac{1}{4}$ linksom,
breng gewicht terug op LV en draai $\frac{1}{4}$ rechtsom
7 & 8 Stap RV opzij, sluit LV naast RV, stap RV opzij
Wissel van hand

CROSS ROCK, CHASSE, CROSS ROCK, CHASSE

1 – 2 Rock LV kruis over RV en draai $\frac{1}{4}$ rechtsom,
breng gewicht terug op RV en draai $\frac{1}{4}$ draai linksom
3 & 4 Stap LV opzij, sluit RV naast LV, stap LV opzij
Laat L hand los
5 – 6 Rock RV kruis over LV en draai $\frac{1}{4}$ linksom,
breng gewicht terug op LV en draai $\frac{1}{4}$ rechtsom
7 & 8 Stap RV opzij, sluit LV naast RV, stap RV opzij
Wissel van hand

CROSS $\frac{1}{4}$ TURN, PIVOT $\frac{3}{4}$ TURN, CHASSE, ROCK, RECOVER, SHUFFLE FORWARD

1 – 2 Zet LV kruis over RV en draai $\frac{1}{4}$ rechtsom, maak
 $\frac{3}{4}$ draai rechtsom (*handen los*)
3 & 4 Stap LV opzij, sluit RV naast LV, stap LV opzij
5 – 6 Rock RV achter, breng gewicht terug op LV
7 & 8 Stap RV voor, sluit LV bij RV, stap RV voor

STEP, STEP, SHUFFLE, STEP, PIVOT ½, SHUFFLE

1 – 2 Stap RV voor, stap LV voor
3 & 4 Stap RV voor, sluit LV bij RV, stap RV voor
5 – 6 Stap LV voor, maak ½ draai rechtsom
7 & 8 Stap LV voor, sluit RV bij LV, stap LV voor

STEP, STEP, SHUFFLE, ROCK, RECOVER, SHUFFLE BACK

1 – 2 Stap RV voor, stap LV voor
3 & 4 Stap RV voor, sluit LV bij RV, stap RV voor
5 – 6 Rock LV voor, breng gewicht terug op RV
7 & 8 Stap LV achter, sluit RV bij LV, stap LV achter

STEP, STEP, SHUFFLE, ROCK, RECOVER, SHUFFLE FORWARD

1 – 2 Stap RV achter, stap LV achter
3 & 4 Stap RV achter, sluit LV bij RV, stap RV achter
5 – 6 Rock LV achter, breng gewicht terug op RV
7 & 8 Stap LV voor, sluit RV bij LV, stap LV voor

STEP, STEP, SHUFFLE, ROCK, RECOVER, TRIPPLE

1 – 2 Stap RV voor, stap LV voor
3 & 4 Stap RV voor, sluit LV bij RV, stap RV voor
Weer ballroom positie
5 – 6 Rock LV voor, breng gewicht terug op RV
7 & 8 Stap LV ter plaatse, stap RV ter plaatse,
stap LV ter plaatse

STEP, STEP, SHUFFLE, STEP, PIVOT ½, SHUFFLE

1 – 2 Stap LV voor, stap RV voor
3 & 4 Stap LV voor, sluit RV bij LV, stap LV voor
5 – 6 Stap RV voor, maak ½ draai linksom
7 & 8 Stap RV voor, sluit LV bij RV, stap RV voor

STEP, STEP, SHUFFLE, STEP, PIVOT ½, SHUFFLE

1 – 2 Stap LV voor, stap RV voor
3 & 4 Stap LV voor, sluit RV bij LV, stap LV voor
5 – 6 Stap RV voor, maak ½ draai linksom
7 & 8 Stap RV voor, sluit LV bij RV, stap RV voor

STEP, STEP, SHUFFLE, ROCK, RECOVER, SHUFFLE BACK

1 – 2 Stap LV voor, stap RV voor
3 & 4 Stap LV voor, sluit RV bij LV, stap LV voor
5 – 6 Rock RV voor, breng gewicht terug op LV
7 & 8 Stap RV achter, sluit LV bij RV, stap RV achter

STEP, STEP, SHUFFLE, ROCK, RECOVER, TRIPPLE

1 – 2 Stap LV achter, stap RV achter
3 & 4 Stap LV achter, sluit RV bij LV, stap LV achter
Weer ballroom positie
5 – 6 Rock RV achter, breng gewicht terug op LV
7 & 8 Stap RV ter plaatse, stap LV ter plaatse,
stap RV ter plaatse

Begin opnieuw...Succes...



e-mail petra : speedyke0@gmail.com

club : www.everyoneweb.com/youngguns