

# COWGIRLS' TWIST

Four wall line dance

## HEEL STRUTS 4x

- 1./ RV stap voor op de hak
- 2./ RV klap de voet neer
- 3./ LV stap voor op de hak
- 4./ LV klap de voet neer
- 5./ RV stap op de hak voor
- 6./ RV klap de voet neer
- 7./ LV stap op de hak voor
- 8./ LV klap de voet neer

## BACKWARDS WALK

- 9./ RV stap achter
- 10./ LV stap achter
- 11./ RV stap achter
- 12./ LV zet naast RV

## TRAVELING SWIVEL LEFT, HOLD & CLAP, TRAVELING SWIVEL RIGHT, HOLD & CLAP

- 13./ RV+LV draai hakken naar links
- 14./ RV+LV draai tenen naar links
- 15./ RV+LV draai hakken naar links
- 16./ rust, klap in de handen
- 17./ RV+LV draai hakken naar rechts
- 18./ RV+LV draai tenen naar rechts
- 19./ RV+LV draai hakken naar rechts
- 20./ rust, klap in de handen

## HEEL SWIVELS LEFT AND RIGHT WITH HOLD & CLAP

- 21./ RV+LV draai hakken naar links
- 22./ rust, klap in de handen
- 23./ RV+LV draai hakken naar rechts
- 24./ rust, klap in de handen
- 25./ RV+LV draai hakken naar links
- 26./ RV+LV draai hakken naar rechts
- 27./ RV+LV draai hakken naar het midden
- 28./ rust, klap in de handen

## STEP, HOLD, 1/4 PIVOT LEFT, HOLD

- 29./ RV stap voor op bal v/d voet ( leun met R-schouder naar voren )
- 30./ rust
- 31./ RV+LV draai op bal v/d voet 1/4 linksom en zet gewicht op LV  
( leun met L-schouder naar links terwijl u draait )
- 32./ rust

- 1./ Begin opnieuw

Bron: WIDO

Dansnr. 141

Choreografie: onbekend

Nivo: 1

Muziek als voorbeeld:

Don't be Cruel by Marty Stuart,

BPM 155

