

FLY LIKE A BIRD

Two wall line dance

Start op 12.00 uur, handen vrij op middelhoogte

ROCK, ROCK, 1/4 TURN, HOLD

- 1./ LV rock op de plaats (12.00 uur)
- 2./ RV rock op de plaats
- 3./ LV draai 1/4 linksom en rock voor (9.00 uur)
- 4./ rust

1/4 TURN, ROCK, 1/4 TURN, HOLD

- 5./ RV draai 1/4 linksom en rock opzij (6.00 uur)
- 6./ LV rock op de plaats op
- 7./ RV draai 1/4 rechtsom en rock voor (9.00 uur)
- 8./ rust

1/4 TURN, ROCK, 1/4 TURN, HOLD

- 9./ LV draai 1/4 rechtsom en rockstep opzij (12.00 uur)
- 10./ RV rock voor op de plaats
- 11./ LV draai 1/4 linksom en rock voor (9.00 uur)
- 12./ rust

KICK BALL TURN, KICK BALL CHANGE

- 13./ RV schop voor
& RV zet terug naast LV
- 14./ LV draai 1/4 linksom en stap op de plaats (6.00 uur)
- 15./ RV schop voor
& RV zet terug naast LV
- 16./ LV stap op de plaats

CROSS, UNWIND, CROSS & CROSS

- 17./ RV stap gekruist voor LV
- 18./ RV+LV maak 1/2 draai linksom (12.00 uur)
- 19./ LV stap gekruist voor RV
& RV klein stapje naar rechts tot achter LV
- 20./ LV stap gekruist voor RV

1/4 TURN SHUFFLE, 1/4 TURN, 1/2 TURN

- 21./ RV draai 1/4 rechtsom en stap voor (3.00 uur)
& LV sluit aan bij RV
- 22./ RV stap voor
- 23./ LV draai 1/4 rechtsom en stap opzij (6.00 uur)
- 24./ RV draai 1/2 rechtsom en stap opzij (12.00 uur)

CROSS, POINT, CROSS, UNWIND

- 25./ LV stap gekruist voor RV en buig hierbij beide knieën
- 26./ RV tik met de teen rechts opzij en strek hierbij de knieën
- 27./ RV stap gekruist voor LV
- 28./ RV+LV maak 1/2 draai linksom (6.00 uur)

CROSS & CROSS, STEP, SLIDE LIFT

- 29./ LV stap gekruist voor RV
& RV klein stapje naar rechts tot achter LV
- 30./ LV stap gekruist voor RV
- 31./ RV grote stap rechts opzij
- 32./ LV sleep teen naast RV en til voet tot gebogen knie
(optie: tik met LV naast RV)

Bron: WIDO

Dansnr. 122

Choreograaf: Hedy McAdams

Nivo: 2

Muziek: Fly Like A Bird by Boz Scaggs

BPM: 124

