

NO MORE RUNNING AROUND

Choreograaf: Leen Hage

Soort Dans: 4 muurs, 40 tellen (Beginner/Intermediate) lijndans

Intro: 64 tellen nadat de zang is begonnen

Muziek: No More Running Around Pinchitos Caliente

LEFT MAMBO FORWARD, RIGHT MAMBO BACK, PIVOT ½ TURN, FORWARD SHUFFLE

- 1 LV stap voor
- & RV gewicht terug
- 2 LV sluit naast RV
- 3 RV stap achter
- & LV gewicht terug
- 4 RV sluit naast LV
- 5 LV stap voor
- 6 L+R ½ draai rechtsom
- 7 LV stap voor
- & RV sluit aan
- 8 LV stap voor

RIGHT MAMBO FORWARD, LEFT MAMBO BACK, PIVOT ½ TURN, FORWARD SHUFFLE

- 1 RV stap voor
- & LV gewicht terug
- 2 RV sluit naast LV
- 3 LV stap achter
- & RV gewicht terug
- 4 LV sluit naast RV
- 5 RV stap voor
- 6 R+L ½ draai linksom
- 7 RV stap voor
- & LV sluit aan
- 8 RV stap voor

STEP, ¼ TURN, CROSS SHUFFLE, ¼ TURN, ¼ TURN, CROSS ROCK & SIDE

- 1 LV stap voor
- 2 L+R ¼ draai rechtsom
- 3 LV kruis over RV
- & RV stap opzij
- 4 LV kruis over RV
- 5 RV ¼ draai linksom en stap achter
- 6 LV ¼ draai linksom, stap links opzij
- 7 RV kruis voor LV
- & LV gewicht terug
- 8 RV stap opzij

SWEEP WITH ½ TURN, TOUCH, CHASSÉ LEFT, RIGHT SAILOR STEP,

LEFT SAILOR STEP WITH ¼ TURN

- 1 LV zwaai uit naar voor met ½ draai rechtsom
- 2 LV tik naast RV
- 3 LV stap links opzij
- & RV sluit aan
- 4 LV stap links opzij
- 5 RV kruis achter LV
- & LV stap opzij
- 6 RV stap opzij
- 7 LV kruis achter RV
- & RV ¼ draai linksom en stap opzij
- 8 LV stap iets voor

WALK, WALK, STEP, ¼ TURN, CROSS, HIP SWAYS, SIDE ROCK, TOUCH

- 1 RV stap voor
- 2 LV stap voor
- 3 RV stap voor
- & R+L ¼ draai linksom
- 4 RV kruis over LV
- 5 LV stapje opzij en zwaai heup links
- 6 zwaai heup rechts
- 7 LV stap opzij
- & RV gewicht terug
- 8 LV tik naast RV
- Optie tel 1-2: hele draai : draai ½ linksom en RV stap achter, draai ½ linksom en LV stap voor

BEGIN OPNIEUW

Tag: Bij de 8e muur dans t/m tel 16 (t/m 2e blok), voeg dan de volgende stappen toe:

- 1 LV stapje links opzij en duw heupen naar links
- 2 duw heupen naar rechts
- 3 duw heupen naar links
- 4 duw heupen naar rechts
- 5 LV stap voor
- & RV kruis achter
- 6 LV stap voor (lockstep)
- 7 RV stap voor
- & LV kruis achter
- 8 RV stap voor (lockstep)
- 1 LV kruis voor RV
- & RV gewicht terug
- 2 LV stap links opzij
- 3 RV kruis voor LV
- & LV gewicht terug
- 4 RV stap rechts opzij
- 5 LV kruis over RV en maak een langzame ¾ draai rechtsom in drie tellen en eindig op de startmuur