

The One

Type: 2 wall line dance

Niveau: intermediate

Counts: 32 (+8 count tag)

Tempo: 68 BPM

Muziek: "The One" – Gary Allan – CD Alright Guy

Choreografie: Mark Cook

Ned. Vert.: The Do Si Do Dancers

<http://www.dosidodancers.nl>

info@dosidodancers.nl

1-8 Run Forward, Mambo Step, Run Back, Mambo Step

- 1 RV stap voor
- & LV stap voor
- 2 RV stap voor
- 3 LV stap voor
- & Gewicht terug op RV
- 4 LV stap achter
- 5 RV stap achter
- & LV stap achter
- 6 RV stap achter
- 7 LV stap achter
- & Gewicht terug op RV
- 8 LV stap voor

9-16 Side Mambo Cross x2, Sync. Turning Vine, Sweeps

- 1 RV stap opzij
- & Gewicht terug op LV
- 2 RV stap gekruist voor LV
- 3 LV stap opzij
- & Gewicht terug op RV
- 4 LV stap gekruist voor RV
- 5 RV stap opzij
- & LV stap gekruist achter RV
- 6 RV stap opzij met ¼ draai rechtsom
- 7 LV zwaai naar voor en stap gekruist voor RV
- 8 RV zwaai naar voor en stap gekruist over LV

17-24 Shuffle Back, Rocking Turn, Mambo Step, Sync. Weave left

- 1 LV stap achter
- & RV stap naast LV
- 2 LV stap achter
- 3 RV stap achter
- & Gewicht terug op LV
- 4 Draai ½ draai links om, RV stap achter
- 5 LV stap achter
- & Gewicht terug op RV
- 6 LV stap voor
- 7 RV stap gekruist achter LV
- & LV stap opzij
- 8 RV stap gekruist over LV

25-32 Sway (L,R), Rolling Turn, Cross Rock Back, Side, Cross Rock, ¼ Turn

- 1 LV stap opzij, heupen links
- 2 Heupen rechts
- 3 LV stap met ¼ draai linksom
- & Draai ¼ linksom en RV stap opzij
- 4 Draai ½ linksom LV stap opzij
- 5 RV stap gekruist achter LV
- & Gewicht terug op LV
- 6 RV stap opzij
- 7 LV stap gekruist voor RV
- & Gewicht terug op RV
- 8 LV stap met ¼ draai linksom opzij

Aan het einde van elke 2^{de} muur
(dus steeds naar de begin muur=12 uur)
dans je de volgende 8 tellen

Tag:

1-8 Sway, Coaster Step, Sway, Coaster Step

- 1 RV stap opzij, heupen rechts
- 2 Heupen links
- 3 RV stap achter
- & LV stap naast RV
- 4 RV stap voor
- 5 LV stap opzij, heupen links
- 6 Heupen rechts
- 7 LV stap achter
- & RV stap naast LV
- 8 LV stap voor

Begin opnieuw...en Lachen mag!!!