



# The Nowland Country Dancers



## **I've Been Better** (December 2021)

Choreografie : Thomas Malle, Pia Schlichenmaier,  
Edith Danninger & Dagmar Zieger

Soort dans : 4 muurs lijndans

Niveau : Improver

Tellen : 32

Intro : 16 tellen

Muziek : I've Been Better

Artiest : Brad Paisley

Tempo : 105 BPM

### **S1: Side, Back Rock, Lock Step, Rock Step, Shuffle 1/2 Turn L**

- 1 LV stap opzij
- 2 RV rock achter
- 3 LV gewicht terug
- 4 RV stap voor
- & LV lock achter RV
- 5 RV stap voor
- 6 LV rock voor
- 7 RV gewicht terug
- 8 LV 1/4 draai linksom, stap opzij (9)
- & RV stap naast LV
- 1 LV 1/4 draai linksom, stap voor (6)

### **S2: Cross Point, Sailor 1/4 Turn L, Step, Pivot 1/4 Turn L, Cross Shuffle R**

- 2 RV stap gekruist voor LV
- 3 LV tik teen opzij
- 4 LV stap gekruist achter RV
- & RV stap opzij
- 5 LV 1/4 draai linksom, stap voor (3)
- 6 RV stap voor
- 7 RV+LV 1/4 pivot turn linksom (12)
- 8 RV stap gekruist voor LV
- & LV stap opzij
- 1 RV stap gekruist voor LV

### **S3: Sway 2x, Chasse L, Cross Rock, Chasse R**

- 2 LV stapje opzij, sway heupen links
- 3 Sway heupen rechts
- 4 LV stap opzij
- & RV stap naast LV
- 5 LV stap opzij
- 6 RV rock gekruist voor LV
- 7 LV gewicht terug
- 8 RV stap opzij
- & LV stap naast RV
- 1 RV stap opzij

### **S4: Hold, Together, Side, Hold, Together, 1/4 Step Turn, Step, Pivot 1/2 Turn, Chasse L**

- 2 Rust
- & LV stap naast RV
- 3 RV stap opzij
- 4 Rust
- & LV stap naast RV
- 5 RV 1/4 draai rechtsom, stap voor (3)
- 6 LV stap voor
- 7 LV+RV 1/2 pivot turn rechtsom (9)
- 8 LV stap opzij
- & RV stap naast LV
- 1 LV stap opzij

**Begin opnieuw met tel 2 van het 1e blokje**

### **TAG 4 counts:**

#### **Sways 4x**

De Tag komt na de **2e** en **6e** muur

1-4 Sway heupen L,R,L,R