



The Nowland Country Dancers



Be Friendly (November 2024)

Choreografie : Ole Jacobson & Nina K.

Soort dans : 2 muurs lijndans

Niveau : Improver

Tellen : 32

Muziek : Try a Little Kindness

Artiest : Frisk Luft / Rune Larsen

Tempo : 83 BPM

S1: Step, Recover, Back, Coaster-Step,

Heel-Strut (R+L), Shuffle fwd

1 RV rock voor
& LV gewicht terug
2 RV stap achter
3 LV stap achter
& RV stap naast LV
4 LV stap voor
5 RV stap op hak voor
& RV zet tenen neer
6 LV stap op hak voor
& LV zet tenen neer*

***Restartpunt 3e muur (12)**

7 RV stap voor
& LV stap naast RV
8 RV stap voor

S2: Step, Recover, Back, Coaster-Step,

Step, Touch, Back, Shuffle 1/2 turn L

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

S3: Chassee R 1/4 Turn L, Coaster-step, Step, Back 1/2 Turn R, Scissor-Step 1/4 Turn R

1 RV stap opzij
& LV stap naast RV
2 RV 1/4 draai linksom, stap achter (3)
3 LV stap achter
& RV stap naast LV
4 LV stap voor
5 RV stap voor
6 LV 1/2 draai rechtsom, stap achter (9)
7 RV 1/4 draai rechtsom, stap opzij (12)
& LV stap naast RV
8 RV stap gekruist voor LV

S4: Weave L, Scissor-Step, Back 1/4 Turn L,

Side 1/4 Turn L, Toe-Strut (R+L)

1 LV stap opzij
& RV stap gekruist achter LV
2 LV stap opzij
& RV stap gekruist voor LV
3 LV stap opzij
& RV stap naast LV
4 LV stap gekruist voor RV
5 RV 1/4 draai linksom, stap achter (9)
6 LV 1/4 draai linksom, stap opzij
7 RV stap op tenen voor
& RV zet hak neer
8 LV stap op tenen voor
& LV zet hak neer

Begin opnieuw

Tag. Komt na de 5e muur.

Dans hier de eerste 6 tellen

van het 1e blokje 2 keer en doe dan:

7 RV stap voor

8 LV stap voor

en begin de dans opnieuw (12)