



The Nowland Country Dancers



Down For The Count (Februari 2025)

Choreografie : DJ Dan

Soort dans : 4 muurs lijndans

Niveau : beginner / improver

Tellen : 36

Intro : 8 tellen in de zware beat

Muziek : Down For The Count

Artiest : Indiah Ramey

Tempo : 108 BPM

1-8 CHARLESTON STEP, WALK FWD x 2, SHUFFLE FORWARD

- 1 RV zwaai uit en tik teen voor
- 2 RV zwaai uit en stap achter
- 3 LV zwaai uit en tik teen achter
- 4 LV zwaai uit en stap voor
- 5 RV stap voor
- 6 LV stap voor
- 7&8 RLR shuffle voor

9-16 ROCK FORWARD, SHUFFLE 1/2 LEFT, STEP FORWARD, PIVOT 1/4 LEFT, CROSS SHUFFLE

- 1 LV rock voor
- 2 RV gewicht terug
- 3&4 LRL shuffle 1/2 linksom [6]
- 5 RV stap voor
- 6 R&L draai 1/4 linksom [3]
- 7 RV stap gekruist over
& LV stap opzij
- 8 RV stap gekruist over

17-24 SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE, HEEL GRIND 1/4 RIGHT, COASTER STEP

- 1 LV rock opzij
- 2 RV gewicht terug
- 3 LV stap gekruist achter
& RV stap opzij
- 4 LV stap gekruist over
- 5 RV zet hak voor, tenen naar binnen
- 6 LV grind 1/4 rechtsom, LV stap achter
- 7 RV stap achter
& LV stap naast RV
- 8 RV stap voor

25-32 ROCK FORWARD, TRIPPLE 3/4 LEFT, CROSS, STEP BACK, HEEL-BALL-CROSS

- 1 LV rock voor
- 2 RV gewicht terug
- 3&4 LRL triple 3/4 linksom [9]
- 5 RV stap gekruist over
- 6 LV stap achter
- 7 RV tik hak voor
& RV stap op bal naast LV
- 8 LV stap gekruist over

33-36 SIDE ROCK, BACK ROCK

- 1 RV rock opzij
- 2 LV gewicht terug
- 3 RV rock achter
- 4 LV gewicht terug

Einde dans : dans tel 1 t.e.m. 6 daarna

- 7 RV stap voor
- 8 R&L draai 1/4 linksom [12]