

Lonely Inside (December 2021)

Choreografie : Antoinette Claessens

Soort Dans : 4 muurs lijndans / Improver

Intro : Start op zang

Muziek : Right Here, Right Now

Artiest : Stefan van de Hout

Tellen : 64

Tempo : 115 BPM

Skate Right, Skate Left, Shuffle Forward, Skate Left, Skate Right, Shuffle Forward.

- 1 RV schaats voor
- 2 LV schaats voor
- 3 RV stap voor
- & LV schuif bij
- 4 RV stap voor
- 5 RV schaats voor
- 6 LV schaats voor
- 7 RV stap voor
- & LV schuif bij
- 8 RV stap voor

Cross Over, Step Back, Chassé Right, Cross Over, Step Back, Chassé Left,

- 1 RV kruis over
- 2 LV stap achter
- 3 RV stap opzij
- & LV sluit aan
- 4 RV stap opzij
- 5 LV kruis over
- 6 RV stap achter
- 7 LV stap opzij
- & RV sluit aan
- 8 LV stap opzij

Rock Step Forward, Shuffle 1/2 Turn Right, Full Turn Right, Mambo Step Fwd.

- 1 RV rock voor
- 2 LV gewicht terug
- 3 RV draai 1/4 rechtsom, stap opzij (3.00)
- & LV sluit naast RV
- 4 RV draai 1/4 rechtsom, stap voor (6.00)
- 5 LV draai 1/2 rechtsom, stap achter (12.00)
- 6 RV draai 1/2 rechtsom, stap voor (6.00)
- 7 LV rock voor (*stap voor*)
- & RV rock terug (*schuif bij* } alternatief : shuffle Fwd
- 8 LV stap naast (*stap voor* }

* **restart punt 5e muur**

Mambo Step Forward, Mambo Step Back, Mambo Cross R Side, Mambo Cross L Side.

- 1 RV rock voor
- & LV gewicht terug
- 2 RV sluit naast LV
- 3 LV rock achter
- & RV gewicht terug
- 4 LV sluit naast RV
- 5 RV rock opzij
- & LV gewicht terug
- 6 RV kruis over LV
- 7 LV rock opzij
- & RV gewicht terug
- 8 LV kruis over RV

Step Forward, Pivot 1/4 Left (x2), Jazzbox Cross.

- 1 RV stap voor
- 2 L+R draai 1/4 linksom
- 3 RV stap voor
- 4 L+R draai 1/4 linksom
- 5 RV kruis over
- 6 LV stap achter
- 7 RV stap opzij
- 8 LV kruis over

Point Right, Turn 1/4 Right & Close, Side Mambo Cross, Point Right (x2)

- 1 RV tik teen opzij
- 2 RV draai 1/4 rechtsom sluit RV naast LV
- 3 LV rock opzij
- & RV gewicht terug
- 4 LV kruis over RV
- 5 RV tik teen opzij
- 6 RV draai 1/4 rechtsom sluit RV naast LV
- 7 LV rock opzij
- & RV gewicht terug
- 8 LV kruis over RV

Step Right Side, Cross Behind, Chassé 1/4 Right, Step Forward, Pivot 3/4 Right, Chassé Left.

- 1 RV stap opzij
- 2 LV kruis achter
- 3 RV stap opzij
- & LV sluit aan
- 4 RV draai 1/4 rechtsom, stap voor
- 5 LV stap voor
- 6 L+R draai 3/4 rechtsom
- 7 LV stap opzij
- & RV sluit aan
- 8 LV stap opzij

Cross Rock Behind, Kick-Ball-Cross, Site Rock, Sailor Touch with 1/4 Turn Right.

- 1 RV rock gekruist achter
- 2 LV gewicht terug
- 3 RV kick schuin voor
- & RV stap op bal voet naar achter
- 4 LV stap naast RV
- 5 RV rock opzij
- 6 LV gewicht terug
- 7 RV draai 1/4 rechtsom, kruis achter
- & LV stapje opzij
- 8 RV tik naast LV

Opnieuw.

Restart: in de 5^e muur na blok 3 (24 tellen)

Finish: maak op het einde v/t lied na blok 1 (3.00) een Jaxbox met 1/4 draai linksom en tik naast RV.