



The Nowland Country Dancers



Cheyenne Woman

D.J. COUNTRY GLENN
TEL.: 06 - 151 22 176

Choreograaf : Arne Stakkestad
 Soort Dans : Partner dance
 Niveau : Intermediate
 Tellen : 48
 Info : 130 Bpm - Start in Closed Position, heer, binnenkant cirkel, tegenover dame
 De passen zijn omschreven voor de heer, de passen voor de dame zijn tegengesteld
 Muziek : "Be My Cheyenne Woman" by Rene Guylline CD: Over The Hill
 Bron :

Side Toe Strut, Cross Toe Strut x2

1 LV stap op bal voet links opzij
 2 LV zet hak neer
 3 RV stap op bal voet gekruist over LV
 4 RV zet hak neer
 5 LV stap op bal voet links opzij
 6 LV zet hak neer
 7 RV stap op bal voet gekruist over LV
 8 RV zet hak neer

¼ Turn And Shuffle x4 (Full Turn)

1 LV ¼ linksom en stap voor
 & RV sluit aan
 2 LV stap voor

strek L arm vooruit

3 RV ¼ linksom en stap voor
 & LV sluit aan
 4 RV stap voor

handen los

5 LV ¼ linksom en stap voor
 & RV sluit aan
 6 LV stap voor
 7 RV ¼ linksomen stap voor
 & LV sluit aan
 8 RV stap voor

terug in startpositie

Diagonal Shuffles x4

1 LV stap schuin links voor
 & RV sluit aan
 2 LV stap schuin links voor
 3 RV stap schuin rechts voor
 & LV sluit aan
 4 RV stap schuin rechts voor
 5 LV stap schuin links achter
 & RV sluit aan
 6 LV stap schuin links achter
 7 RV stap schuin rechts achter
 & LV sluit aan
 8 RV stap schuin rechts achter

Sidestep, Kick, Sidestep, Kick, Rocking Chair

1 LV stap links opzij
 2 RV schop schuin rechts opzij
dame links voor tussen benen heer
 klap R hand in R hand dame
 (gezichtshoogte)
 3 RV stap rechts opzij
 4 LV schop schuin links opzij en klap
 L hand in L hand dame
 5 LV stap voor
 6 RV gewicht terug
 7 LV stap achter
 8 RV gewicht terug

Walk Full Turn Side By Side, Side Shuffles

1 LV stap voor en draai ¼ rechtsom
R schouder heer tegen R schouder dame
 2 RV stap voor en draai ¼ rechtsom
 3 LV stap voor en draai ¼ rechtsom
 4 RV stap voor en draai ¼ rechtsom terug
in startpositie
 5 LV stap links opzij
 & RV sluit aan
 6 LV stap links opzij
 7 RV stap rechts opzij
 & LV sluit aan
 8 RV stap rechts opzij

Shuffle ½ Turn x4, Move Forward In Line Of Dance

1 LV ¼ rechtsom, stap opzij
 & RV sluit aan
 2 LV ¼ rechtsom, stap achter
 3 RV ¼ rechtsom, stap opzij
 & LV sluit aan
 4 RV ¼ rechtsom, stap achter
 5 LV ¼ rechtsom, stap opzij
 & RV sluit aan
 6 LV ¼ rechtsom, stap achter
 7 RV ¼ rechtsom, stap opzij
 & LV sluit aan
 8 RV ¼ rechtsom, stap achter
beweeg vooruit in dansrichting en wals om elkaar heen

Begin opnieuw

Ending:

De muziek eindigt na het 1^e blok. Er is dan nog 1 tel, draai ¼ en stap voor, heer strekt L hand, dame R hand.