

# This One Is For You

Choreograaf : Simon Ward (March 2026)  
Soort Dans : 2 wall line dance  
Niveau : Intermediate NC2S  
Tellen : 32  
Intro : 32 tellen  
Muziek : The Strong Don't Get a Break – Xania Monet

---



## **SEC 1: R Back Sweeping L, L Behind R, R Side, L Fwd w/Hitch, ¼ Turn R Runaround, Diamond Turning ¼ Turn L**

- 1-2& RV stap achter zwiep LV naar achter, LV kruis achter RV, RV stap rechts opzij
- 3-4& LV stap voor high RK diagonaal links voor, RV stap voor, LV ⅛ draai R-om stap voor (1:30)
- 5-6& RV ⅛ draai R-om stap voor zwiep LV naar voor, LV kruis over RV, RV stap rechts opzij (3:00)
- 7-8& LV ⅛ draai L-om stap achter zwiep RV naar achter, RV kruis achter LV, LV ⅛ draai L-om stap links opzij (12:00)

## **SEC 2: Rock R fwd, Recover L, ⅜ Turn R, ¼ R with L Basic, ¾ L Spiral, L Fwd, ½ Turn L, Rock Back L, Recover R, ½ R**

- 1-2& RV ⅛ draai L-om rock voor, LV gewicht terug, RV ⅜ draai R-om stap voor (3:00)
- 3-4& LV ¼ draai R-om stap links opzij, RV rock achter LV, LV gewicht terug (6:00)
- 5-6& RV stap rechts opzij draai ¼ L-om til LV van de grond, draai ½ L-om door stap LV voor, RV ½ draai L-om stap achter (3:00)
- 7-8& LV rock achter, RV gewicht terug, LV ½ draai R-om stap achter (9:00)

## **SEC 3: ¼ Turn R & Rock R Side with Hand, ⅙ L Recover L with Arm, Full Turn Back R, Run Fwd, Run Back w/Sweep**

- 1-2 RV ¼ draai R-om rock rechts opzij, breng RH naar je gezicht (palm naar voren en vingers gespreid)  
LV ⅙ draai L-om gewicht terug, breng RA omhoog & naar voren (palm naar boven & ogen volgen) (10:30)
- 3&4 RV ½ draai R-om stap voor, LV ½ draai R-om stap achter, RV rock achter (10:30)
- 5&6 LV ren voor, RV ren voor, LV stap voor RK hitch breng beide handen omhoog gebalde vuisten
- 7&8 RV ren achter, LV ren achter, RV stap achter zwiep LV naar achter breng beide handen omlaag

## **SEC 4: Weave R, Weave L, L Behind R, ⅙ Turn L R Side, Cross/Rock L, ¼ L, R Fwd, Pivot ½ L**

- 1&2 LV kruis achter RV, RV stap rechts opzij, LV stap voor zwiep RV naar voor
- 3&4 Rv kruis over LV, LV stap links opzij, RV stap achter zwiep LV naar achter
- 5&6 LV kruis achter RV, RV ⅙ draai L-om stap rechts opzij, LV rock gekruist over RV (9:00)
- 7&8& RV gewicht terug, LV ¼ draai L-om stap voor, RV stap voor, RV+LV ½ pivot L-om (12:00)

**Om opnieuw te beginnen maak een extra ½ draai L-om RV stap achter**

**Begin Opnieuw**