

No Sugar Free



Choreograaf	:	Niels Poulsen (July 2025)
Soort Dans	:	2 wall line dance
Niveau	:	Phrased Low Advanced - Samba
Tellen	:	64
Intro	:	8 tellen
Muziek	:	Bad Girls (feat. Eva Timush) – Sickotoy, Inna & Antonia
Volgorde	:	A, A, B, A, A, A, B, A, A, + Ending

A Part: Samba, 32 tellen, 2 muren

SEC 1: R Samba Whisk, L Syncopated Vine, Volta ½ R Sweep, L Samba Step Together ½ L

- 1&2 RV stap rechts opzij, LV rock achter, RV gewicht terug
- 3&4 LV stap links opzij, RV kruis achter LV, LV stap links opzij
- 5&6&7 RV ⅛ draai R-om stap voor, LV lock achter RV, RV ⅛ draai R-om stap voor, LV lock achter RV, RV ¼ draai R-om stap voor zwiep LV van achter naar voor (6:00)
- 8&1 LV kruis over RV, RV stap rechts opzij, LV ⅛ draai L-om stap naast RV (4:30)

SEC 2: R Samba Step Together ¾ R, Run LR Fwd, Rock L Fwd, R&L Light Press Steps

- 2&3 RV kruis over LV, LV ¼ draai R-om stap links opzij, RV ⅛ draai R-om stap naast LV (9:00)
- 4& LV ren voor, RV ren voor
- 5-6 LV rock voor, RV gewicht terug
- 7&8 LV stap achter, RV press voor, RV stap achter, LV press voor

SEC 3: & ¼ L, Point R, Recover R & Flick L, Cross, R Side Rock ¼ L, Run LRL Sweep, Weave ½ R

- 8&1 LV ¼ draai L-om stap links opzij, RV tik teen rechts opzij (6:00)
- 2-3 RV gewicht terug flick LV links opzij, LV kruis over RV
- 4&5 RV rock rechts opzij, LV ¼ draai L-om gewicht terug, RV stap voor (3:00)
- 6&7 LV ren voor, RV ren voor, LV ren voor zwiep RV van achter naar voor
- 8&1 RV kruis over LV, LV stap links opzij, RV ⅛ draai R-om stap achter hitch LK (4:30)

SEC 4: Behind Side Cross ⅛ R, Points R&L, Together L, R Side Rock, Syncopated R Back Rock

- 2&3 LV stap achter, RV ⅛ draai R-om stap rechts opzij, LV kruis over RV (6:00)
- 4&5& RV tik teen rechts opzij, RV stap naast LV, LV tik teen links opzij, LV stap naast RV
- 6-7 RV rock rechts opzij, LV gewicht terug
- 8& RV rock achter, LV gewicht terug

Fun optie voor 7-8& bij 3e en 6e muur:

- 7-8& LV gewicht terug kick RV voor, RV rock achter kick LV voor, LV gewicht terug hitch RK

B Part: Smooth, 32 tellen, 1 muur

SEC 1: Sway RL, ¼ R Slow Sweep, Cross Side, L Back Rock Into L Diagonal

- 1-4 RV stap rechts opzij sway rechts, sway links, RV ¼ draai R-om stap voor, LV zwiep van achter naar voor (3:00)
- 5-8 LV kruis over RV, RV stap rechts opzij, LV ⅛ draai L-om rock achter, RV gewicht terug (1:30)

SEC 2: ¾ R Back L, ¼ R Side R, Cross & Sweep, Weave, ¼ L Fwd L

- 1-2 LV ¾ draai R-om stap achter, RV ¼ draai R-om stap rechts opzij (9:00)
- 3-4 LV kruis over RV, zwiep RV van achter naar voor
- 5-8 RV kruis over LV, LV stap links opzij, RV kruis achter LV, LV ¼ draai L-om stap voor (6:00)

SEC 3: Step Turn Turn With Slow L Sweep, Behind, ¼ R Fwd R, Step ½ R

- 1-4 RV stap voor, RV+LV ½ pivot L-om, RV ½ draai L-om stap achter, zwiep LV van voor naar achter (6:00)
- 5-8 LV kruis achter RV, RV ¼ draai R-om stap voor, LV stap voor, LV+RV ½ pivot R-om (3:00)

SEC 4: L&R Slow Prissy Walks, Step ½ R, ¼ R Side L, R Back Rock

- 1-4 LV stap gekruist over RV in 2 tellen, RV stap gekruist over LV in 2 tellen
- 5-6 LV stap voor, LV+RV ½ pivot R-om (9:00)
- 7-8& LV ¼ draai R-om stap links opzij, RV rock achter, LV gewicht terug (12:00)

Ending: bij de laatste keer A: dan t/m tel 29& (Points R&L) (6:00): RV stap rechts opzij, LV ½ draai L-om stap links opzij (12:00)