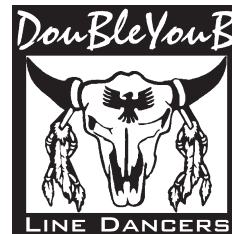


FEELS SO GOOD

Choreograaf : Amy Christian
Soort dans : 2 Wall line dance
Niveau : Intermediate
Muziek: : Sonique, It Feels So Good
Start : 16 tellen intro, start op zang



(A B C C A B B C C A C C C C C)

PART A

Voeten uit elkaar, Langzame hand- en armbewegingen

- 1 – 4** RV Stap rechts opzij en buig R knie diagonaal vooruit. Kijk naar R hand als deze langzaam op schouderhoogte naar voren en opzij wordt gebracht (3 uur).
- 5 – 8** RV Langzaam terugbrengen tot naast LV terwijl R hand teruggaat naar je middel. R handpalm kruist over L handpalm. Beide handpalmen zijn open.
- 9 –16** Gewicht op LV, RV touch naast LV.
Breng langzaam beide handen eerst naar beneden, dan opzij, L hand vingers wijzend naar 9 uur, R hand vingers wijzend naar 3 uur.
- 17–24** RV stap rechts opzij, buig R knie diagonaal naar voren, lichaam leunt naar rechts. Bovenlichaam draait naar links en je kijkt naar L hand. L hand blijft op schouderhoogte, draai palm richting 9 uur.
Breng R hand naar beneden, buig elleboog, breng R hand naar je middel en omhoog tot recht boven hoofd, palm richting 9 uur. (je maakt dus $\frac{3}{4}$ cirkel met je R arm).
- 25-28** RV Touch naast LV, Lichaam rechtop, L hand blijft aan L zijde. Breng R hand naar beneden tot naast L hand, rechter elleboog gebogen (9 uur).
- 29-32** Breng langzaam beide handen naar beneden en dan rechts omhoog schouderhoogte. Nu is elleboog van L hand gebogen en die van R hand gestrekt. Beide handen wijzend naar 3 uur.

PART B

1 - 8 Toe Struts Forward, Walk Forward

- 1 – 4 Stap naar voren op teen RV, RV zet Hak neer, Stap naar voren op teen LV, LV Zet hak neer.
5 – 8 Loop voorwaarts RV, LV, RV, LV

9 -16 Toe Struts Backwards, Walk Backwards

- 1 – 4 Stap naar achter op teen RV, RV zet Hak neer, Stap naar achter op teen LV, LV Zet hak neer.
5 – 8 Loop achterwaarts RV, LV, RV, LV

17-24 $\frac{1}{4}$ Monterey Turn, $\frac{1}{4}$ Monterey Turn

- 1 – 2 Tik teen RV rechts opzij en breng L hand in een vuist onder de kin. R hand wijst naar beneden.
Maak $\frac{1}{4}$ draai rechtsom en sluit RV naast LV. Breng beide vuisten naar je middel.
3 - 4 Tik teen LV Links opzij en breng R hand in een vuist onder de kin. L hand wijst naar beneden.
Sluit LV naast RV en breng beide vuisten naar je middel.
5 – 8 Herhaal bovenstaande (6 uur)

25-32 Hip Roll, Bumps

- 1 – 4 Rol heupen vanaf links in een langzame cirkel naar rechts,
5 – 8 Bump heupen R, L, R L

PART C

1 – 8 ¼ Turn Hitch, ¼ Turn, Touch, Step back, Tap, Touch

- 1 – 4 Draai ¼ linksom en stap RV naar achter, Hitch LV. Draai ¼ rechtsom en zet LV neer. RV tik teen naast LV
5 – 6 RV stap grote pas achteruit. Tap met linker voet op de plaats. (bal handen tot vuisten, Trek R hand naar achter
alsof je met pijl en boog schiet). 6 uur)
7 – 8 Zet LV neer, Touch R naast LV. (handen nog tot vuisten gebald, R hand gaat naar voren en raakt L hand.

9 -18 Step, Body Roll, Down & Sit, Hold

- 1 – 3 RV Stap rechts opzij, maak een heel langzame body roll naar rechts, (6 uur)
4 – 5 Zak langzaam naar beneden, R heup in zithouding, R knie diagonaal vooruit gebogen, L knie op 9 uur.
6 – 8 Hold voor 3 seconden. (maak heupbewegingen)

19-26 ¼ Turn, Kick, Coaster Step, Kick, Kick, Coaster Step

- 1 – 2 ¼ Draai linksom naar 9 uur en zet LV neer, RV kick vooruit
3 & 4 RV Stap achter LV, LV stap naast RV, RV Stap voor,
5 – 6 LV Kick vooruit, houdt LV omhoog, draai ¼ linksom en LV Kick vooruit (12 uur)
7 & 8 LV Stap achter RV, RV Stap naast LV, LV Stap voor.

27-32 Side Rock Crosses, Bumps

- 1 & 2 RV Stap rechts opzij, Gewicht terug op LV, RV Kruis over LV
3 & 4 LV Stap links opzij, Gewicht terug op RV, LV Kruis over RV,
5 – 8 Bump R, L, R, L.

De 3^e keer dat PART A wordt gedanst, vervang je de laatste 4 tellen door Bumps.

Zo past het beter op de muziek in de overgang naar PART C.

De dans eindigt met de Bumps, dus bump R, L R en draai het bovenlichaam ½ draai rechtsom en neem een pose aan.

VEEL PLEZIER