

# Lonely Inside (December 2021)

Choreografie : Antoinette Claessens

Soort Dans : 4 muurs lijndans / Improver

Tellen / Tempo : 64 / 115 BPM

Artiest / : Stefan van de Hout

Muziek : Right Here, Right Now

Intro : Start op zang

## **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, Shuffle Forward.**

- 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 stap voor
- & RV schuif bij
- 8 LV 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 (3.00)
- 3 RV stap voor
- 4 L+R draai 1/4 linksom (12.00)
- 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 (3.00)
- 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 (6.00)
- 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<sup>e</sup> 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.**