

Soul Food

Choreograaf	:Lorenzo "goLo" Evans
Soort dans	:Phrased 1 Wall Line
Aantal tellen	:72
Nivo	:Intermediate/Advanced
Muziek	: "Collard Greens and Combread" by Fantasia (CD: Back To Me)
Bpm	:73
Tijd richting aanduiding	: [12]
Start na	:16 tellen intro (op zang)



Step, Hook, Swing, Behind-1/4-Ball-Coaster-Step, Brush, Hitch, Ball-Step-Heel-Out-In-Heel-Out-Step. (1-8)

- 1 RV stap schuin rechts voor
- 2 LV hook en stap gekruist achter RV
- 3 RV sweep rond naar achter
- & RV stap gekruist achter LV
- a Draai 1/4 linksom, LV stap voor
- 4 RV stap naast LV
- & LV stap achter
- a RV stap naast LV
- 5 LV stap voor
- 6 RV brush langzaam naar voor en hitch
- & RV stap op bal v/d voet naast LV
- a LV stap op de plaats
- 7 RV tik teen schuin rechts voor
- & RV draai hak naar rechts (out)
- a RV draai hak naar links
- 8 RV draai hak terug (center) en stap op de plaats.
- & LV draai hak naar links
- a LV draai hak naar rechts en stap op de plaats [9.00 uur]

(9-16) Herhaal 1 t/m 8

(17-24) Herhaal 1 t/m 8

(25-32) Herhaal 1 t/m 8 [12.00 uur]

Run Back, Stomp Up-Stomp Up, Run Back, Stomp Up-Stomp Up, Step, Stomp Up-Stomp Up, Step, Stomp Up-Stomp Up, Run In Place Full Turn.

(33-40)

(Note: de kleine run stappen naar achter, zijn hoog en snel, beur de voeten hoog op.)

- 1 RV stap achter
- & LV stap achter
- a RV stap achter
- 2 LV stap achter
- & RV stomp schuin rechts voor
- a RV stomp schuin rechts voor
- 3 RV stap achter
- & LV stap achter
- a RV stap achter
- 4 LV stap achter
- & RV stomp schuin rechts voor
- a RV stomp schuin rechts voor

- 5 RV stap naast LV
 - & LV stomp schuin links voor
 - a LV stomp schuin links voor
 - 6 LV stap naast RV
 - & RV stomp schuin rechts voor
 - a RV stomp schuin rechts voor (gewicht op LV)
 - 7 & a 8 & a [12.00 uur]
- Maak met run stappen een hele draai op de plaats RV-LV-RV-LV-RV-LV, houd tijdens de draai beide armen iets naar buiten.

Push R-R-R-R, Push L-L-L-L.

(41-48)

(Draai lichaam schuin naar links en buig door de knieën)

- 1 RV duw/slide met de bal v/d voet over de vloer naar rechts.
 - & RV sleep naar LV
 - 2 RV duw/slide met de bal v/d voet over de vloer naar rechts.
 - & RV sleep naar LV
 - 3 RV duw/slide met de bal v/d voet over de vloer naar rechts.
 - & RV sleep naar LV
 - 4 RV duw/slide met de bal v/d voet over de vloer naar rechts.
 - & RV sleep naar LV en stap naast RV
- (Draai lichaam schuin naar rechts en buig door de knieën)*
- 5 LV duw/slide met de bal v/d voet over de vloer naar links.
 - & LV sleep naar RV
 - 6 LV duw/slide met de bal v/d voet over de vloer naar links.
 - & LV sleep naar RV
 - 7 LV duw/slide met de bal v/d voet over de vloer naar links.
 - & LV sleep naar RV
 - 8 LV duw/slide met de bal v/d voet over de vloer naar links.
 - & LV sleep naar RV en stap naast RV
- Armbeweging voor tel 1-4, strek rechterarm naar rechts en breng hem in een cirkel beweging in 4 tellen voor de borst, eindig met gesloten vuist. Armbeweging voor tel 5-8, strek linkerarm naar links en breng hem in een cirkel beweging in 4 tellen voor de borst, eindig met gesloten vuist.*

Vervolg zie blad 2

Soul Food

Choreograaf	:Lorenzo "goLo" Evans
Soort dans	:Phrased 1 Wall Line
Aantal tellen	:72
Nivo	:Intermediate/Advanced
Muziek	:"Collard Greens and Combread" by Fantasia (CD: Back To Me)
Bpm	:73
Tijd richting aanduiding	:[12]
Start na	:16 tellen intro (op zang)



Blad 2

Step-Touch x 4, Rock Recover, Run In Place Full Turn. **(49-56)**

- 1 Sway lichaam naar rechts en RV stap schuin rechts voor. (L-hand omhoog op schouderhoogte)
- & LV tik naast RV (L-Hand naar beneden alsof je op een drum slaat)
- 2 Sway lichaam naar links en LV stap schuin links voor. (R-hand omhoog op schouderhoogte)
- & RV tik naast LV (R-hand naar beneden alsof je op een drum slaat.)
- 3 Sway lichaam naar rechts en RV stap schuin rechts voor. (L-hand omhoog op schouderhoogte)
- & LV tik naast RV (L-hand naar beneden alsof je op een drum slaat.)
- 4 Sway lichaam naar links en LV stap schuin links voor. (R-hand omhoog op schouderhoogte)
- & RV tik naast LV (R-hand naar beneden alsof je op een drum slaat.)
- 5 Draai lichaam rechtsom en RV rock achter
- 6 Draai lichaam linksom, LV gewicht terug [12]
- 7 & a 8 & a [12.00 uur]
Maak met run stappen een hele draai op de plaats RV-LV-RV-LV-RV-LV, houd tijdens de draai beide armen iets naar buiten.

Dig R, Step, Dig L, Step, Dig R, Step, Out and Uuuuup. **(57-64)**

- 1 Sway lichaam iets naar rechts voor en RV kleine stap op de plaats (L-arm gebogen over R-knie, R-arm gebogen achter).
- & Sway gewicht op LV
- 2 Sway lichaam iets naar rechts voor en RV kleine stap op de plaats (L-arm gebogen over R-knie, R-arm gebogen achter).
- 3 Sway lichaam iets naar links voor en LV kleine stap op de plaats (R-arm gebogen over L-knie, L-arm gebogen achter).
- & Sway gewicht op RV
- 4 Sway lichaam iets naar links voor en LV kleine stap op de plaats (R-arm gebogen over L-knie, L-arm gebogen achter).

- 5 Sway lichaam iets naar rechts voor en RV kleine stap op de plaats (L-arm gebogen over R-knie, R-arm gebogen achter).
- & Sway gewicht op LV
- 6 Sway lichaam iets naar rechts voor en RV kleine stap op de plaats (L-arm gebogen over R-knie, R-arm gebogen achter).
- & R-arm strek naar rechts (kijk naar rechts)
- a R-hand terug naar borst en tik L-hand aan
- 7 LV kleine stap op de plaats en R-arm strek omhoog (kijk mee omhoog)
- 8 RV kleine stap op de plaats en R-arm schuin rechts achter omlaag, klik vingers

Dig L, Step, Dig R, Step, Dig L, Step, Out and Uuuuup. **(65-72)**

- 1 Sway lichaam iets naar links voor en LV kleine stap op de plaats (R-arm gebogen over L-knie, L-arm gebogen achter).
 - & Sway gewicht op RV
 - 2 Sway lichaam iets naar links voor en LV kleine stap op de plaats (R-arm gebogen over L-knie, L-arm gebogen achter).
 - 3 Sway lichaam iets naar rechts voor en RV kleine stap op de plaats (L-arm gebogen over R-knie, R-arm gebogen achter).
 - & Sway gewicht op LV
 - 4 Sway lichaam iets naar rechts voor en RV kleine stap op de plaats (L-arm gebogen over R-knie, R-arm gebogen achter).
 - 5 Sway lichaam iets naar links voor en LV kleine stap op de plaats (R-arm gebogen over L-knie, L-arm gebogen achter).
 - & Sway gewicht op RV
 - 6 Sway lichaam iets naar links voor en LV kleine stap op de plaats (R-arm gebogen over L-knie, L-arm gebogen achter).
 - & R-arm strek naar rechts (kijk naar rechts)
 - a R-hand terug naar borst en tik L-hand aan
 - 7 R-arm strek omhoog (kijk mee omhoog) en RV kleine stap op de plaats.
 - 8 R-arm schuin rechts achter omlaag, klik vingers en LV kleine stap op de plaats.
- 1 RV begin opnieuw (12.00 uur)

Ending zie vervolg blad 3

Soul Food

Choreograaf	:Lorenzo "goLo" Evans
Soort dans	:Phrased 1 Wall Line
Aantal tellen	:72
Nivo	:Intermediate/Advanced
Muziek	:"Collard Greens and Combread" by Fantasia (CD: Back To Me)
Bpm	:73
Tijd richting aanduiding	: [12]
Start na	:16 tellen intro (op zang)



Blad 3

Dans de 3e muur t/m tel 64

Vervolg dan met tel 65 t/m 72 maar voeg eerst een 1/4 draai linksom toe.

1/4 turn L, Dig L, Step, Dig R, Step, Dig L, Step, Out and Uuuuup. **(65-72)**

- 1 Draai 1/4 linksom, Sway lichaam iets naar links voor en LV kleine stap op de plaats (R-arm gebogen over L-knie, L-arm gebogen achter).
- & Sway gewicht op RV
- 2 Sway lichaam iets naar links voor en LV kleine stap op de plaats (R-arm gebogen over L-knie, L-arm gebogen achter).
- 3 Sway lichaam iets naar rechts voor en RV kleine stap op de plaats (L-arm gebogen over R-knie, R-arm gebogen achter).
- & Sway gewicht op LV
- 4 Sway lichaam iets naar rechts voor en RV kleine stap op de plaats (L-arm gebogen over R-knie, R-arm gebogen achter).
- 5 Sway lichaam iets naar links voor en LV kleine stap op de plaats (R-arm gebogen over L-knie, L-arm gebogen achter).
- & Sway gewicht op RV
- 6 Sway lichaam iets naar links voor en LV kleine stap op de plaats (R-arm gebogen over L-knie, L-arm gebogen achter).
- & R-arm strek naar rechts (kijk naar rechts)
- a R-hand terug naar borst en tik L-hand aan
- 7 R-arm strek omhoog (kijk mee omhoog) en RV kleine stap op de plaats.
- 8 R-arm schuin rechts achter omlaag, klik vingers en (houd gewicht op RV)

Herhaal deze 8 tellen (65-72) nog 2 X eindig op 3.00 uur.

Loop nu met kleine Groovy/Cool steps van de vloer. 3.00 uur