

# Toma Vitamina

Choreograaf : Marja Urgert & Jan van Tiggelen (Apr 2019)  
Type dans : 4 wall line dance  
Niveau : Intermediate  
Tellen : 64  
Muziek : **Toma Vitamina "By" Cacao**  
: [marja42@kpnmail.nl](mailto:marja42@kpnmail.nl) / [co4ol72@kpnmail.nl](mailto:co4ol72@kpnmail.nl)



Intro: 64 Tellen

## Step fwd, Hold, Step Together, Rock fwd, Recover, Step Back, Step Back, Step Together, Back Rock, Recover

- 1 RV stap voor
- 2 Rust
- & LV stap naast RV
- 3 RV rock voor
- 4 LV gewicht terug
- 5 RV stap achter
- 6 LV stap achter
- & RV stap naast LV
- 7 LV rock achter
- 8 RV gewicht terug

## Step fwd, 1/4 Turn R, Cross Shuffle, 1/2 Turn L, Shuffle fwd

- 1 LV stap voor
- 2 1/4 draai R-om (3:00)
- 3 LV kruis over RV
- & RV stap opzij
- 4 LV kruis over RV
- 5 RV 1/4 draai L-om stap achter (6:00)
- 6 LV 1/4 draai L-om stap opzij (9:00)
- 7 RV stap voor
- & LV sluit aan
- 8 RV stap voor

## Touch Toe fwd, Hold, Knee Pops, Back Rock, Recover, Hip bumps

- 1 LV tik teen voor
- 2 Rust
- & LV stap naast RV
- 3 RV duw R-knie naar voor
- & RV stap naast LV
- 4 LV duw L-knie naar voor
- 5 LV rock achter
- 6 RV gewicht terug
- 7 LV stap opzij, duw heupen naar links
- & duw heupen naar rechts
- 8 duw heupen naar links (gew op LV)

## Cross Rock, Recover, R Chasse, Cross Over, 1/4 Turn L, L Chasse

- 1 RV rock gekruist over LV
- 2 LV gewicht terug
- 3 RV stap opzij
- & LV sluit aan
- 4 RV stap opzij
- 5 LV kruis over RV
- 6 RV 1/4 draai L-om stap achter (6:00)
- 7 LV stap opzij
- & RV sluit aan
- 8 LV stap opzij **\*\*Restart\*\***

## Cross Over, Step Back, Back Step-Lock-Step, Touch Toe Back, Unwind, fwd Step-Lock-Step

- 1 RV kruis over LV
- 2 LV stap achter
- 3 RV stap achter
- & LV lock voor RV
- 4 RV stap achter
- 5 LV tik teen achter
- 6 1/2 draai L-om (gew op LV) (12:00)
- 7 RV stap voor
- & LV lock achter RV
- 8 RV stap voor

## Step fwd, 1/4 Turn R, Cross Rock, Recover, Side Rock, Recover, Behind-Side-Cross

- 1 LV stap voor
- 2 1/4 draai R-om (3:00)
- 3 LV rock gekruist over RV
- 4 RV gewicht terug
- 5 LV rock opzij
- 6 LV gewicht terug
- 7 LV kruis achter RV
- & RV stap opzij
- 8 LV kruis over RV

## Side Rock, Recover, Shuffle fwd, Side Rock, Recover, Shuffle bwd

- 1 RV rock opzij, duw heup naar R
- 2 LV gewicht terug
- 3 RV stap voor
- & LV sluit aan
- 4 RV stap voor
- 5 LV rock opzij, duw heup naar L
- 6 RV gewicht terug
- 7 LV stap achter
- & RV sluit aan
- 8 LV stap achter

## Back Rock, Recover, Shuffle 1/2 Turn L, Back Rock, Recover, Step fwd, Pivot 1/2 Turn R with a Hook

- 1 RV rock achter
- 2 LV gewicht terug
- 3&4 shuffle 1/2 draai L-om R,L,R (9:00)
- 5 LV rock achter
- 6 RV gewicht terug
- 7 LV stap voor
- 8 1/2 draai R-om hook RV onder L-knie (3:00)

Tag: Na de 1<sup>ste</sup> en 4<sup>de</sup> muur (3:00)

## Heel Grind with a 1/4 Turn R, Back Rock, Recover 2x

- 1 RV stap op de hak voor, draai tenen van L naar R
- 2 LV 1/4 draai R-om stap achter (6:00)
- 3 RV rock achter
- 4 LV gewicht terug
- 5 RV stap op de hak voor, draai tenen van L naar R
- 6 LV 1/4 draai R-om stap achter (9:00)
- 7 RV rock achter
- 8 LV gewicht terug

## Walk fwd with R,L,R, Point, Walk Back with L,R,L, Point

- 1 RV stap voor
- 2 LV stap voor
- 3 RV stap voor
- 4 LV tik teen opzij, zwaai armen naar L en knip in de vingers
- 5 LV stap achter
- 6 RV stap achter
- 7 LV stap achter
- 8 RV tik teen opzij, zwaai armen naar R en knip in de vingers

## Walk 1/2 Turn R on 4 counts

1-4 loop 1/2 draai R-om

**Restart:** In de 3<sup>de</sup> muur na tel 32, tel 8 van het 4<sup>de</sup> blok (12:00)