

## Reeksbeschrijving: Kringdans

Gemaakt door: Andreas Roofthoof, Aïcha Van Roy, Ellen Schepers en Sarah Peers  
Werkjaar: 2025-2026

### 1. Muziek

Titel: Amigo

Uitvoerder: Chef Special

Duur: 3:00

### 2. Structuur

Into – Strofe A – Refrein – Strofe B – Refrein – Bridge – Refrein - Outro

### 3. Gebruikte afkortingen

Voor alle afkortingen verwijzen we je naar de basisbundel '[dansen basisoefeningen 2022](#)'.

Volgende afkortingen worden enkel in deze reeks gebruikt:

L: links/linker

R: rechts/rechter

Dansrichting: tegen de klok in

Handen op de rug: R-hand onder, L-hand boven

Grapevine R: stap R-voet open, zet L-voet achter, zet R-voet open, zet L-voet bij.

Grapevine L: stap L-voet open, zet R-voet achter, zet L-voet open, zet R-voet bij.

### 4. Beginhouding en afspraken

#### 4.1. Beginhouding (figuur 1)

Nummers 1: staan in een binnenkring met gezicht naar binnen

Nummers 2: staan achter nummer 1 in een buitenkring met gezicht naar binnen

Handen zijn op de rug.

Benen gesloten.

#### 4.2. Afspraken

- Als de armen en/of handen niet beschreven staan, blijven ze in de laatst aangenomen houding.
- Pak handen vast / handen in basishouding = neem met rechterhand en geef linkerhand

## 5. Beschrijving

### 5.1. Intro (2x8)

1x8	Rust in beginhouding	
2x8	Leun + verplaatsen naar één kring	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-2	Zet R-voet naar R en leun op R-voet	Zet L-voet naar L en leun op L voet
3-4	Zet R-voet terug bij	Zet L-voet terug bij
5-7	Stap R-L-R met een lichte verplaatsing naar L achter, tot één kring	Stap R-L-R met een lichte verplaatsing naar R voor, tot één kring
8	Zet L voet bij	Zet L voet bij
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-2	Kijk L naar partner	Kijk R naar partner
3	Kijk terug voor	Kijk terug voor
4-7	Rust	Rust
8	Handen in basishouding (geven en nemen)	Handen in basishouding (geven en nemen)

### 5.2. Strofe A (6x8)

1x8	Stap bij Rechts + stap-hiel	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1	Zet R-voet R open	
2	Zet L-voet bij	
3-4	Herhaal	
5	Stap R-voet naar voor	
6	Tik L-hiel voor	
7	Zet L-voet terug achter	
8	Zet R-voet bij	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-8	Handen geven in basishouding	

2x8	Stap bij Links + stap-hiel	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1	Zet L-voet L open	
2	Zet R-voet bij	
3-4	Herhaal	
5	Stap L-voet naar voor	
6	Tik R-hiel voor	
7	Zet R-voet terug achter	
8	Zet L-voet bij	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-8	Handen geven in basishouding	

3x8	Sirtaki Rechts	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1	Zet R-voet R open	
2	Kruis L-voet over en buig door knieën	
3	Zet R-voet R open	
4	Kruis L-voet achter en buig door knieën	

5	Zet R-voet R open
6	Zet L-voet over en buig door knieën
7	Zet R-voet R open
8	Zet L-voet bij
	<b>Armen en hoofd</b>
1-8	Handen geven in basishouding

<b>4x8</b>	<b>V-pas + rollen</b>
	<b>Nummer 1</b>
	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>
1	Zet R-voet schuin R voor
2	Zet L-voet schuin L voor
3	Zet R-voet terug achter en buig licht door knieën
4	Zet L-voet terug achter bij en buig licht door knieën
5-6	Rust
7-8	Buig licht door knieën
	<b>Armen en hoofd</b>
1	R-arm schuin R omhoog, vingers open
2	L-arm schuin L omhoog, vingers open (houd R-arm op)
3	R-hand op R-bovenbeen
4	L-hand op L-bovenbeen
5-6	Rol armen in wijzerszin op borsthoogte, handen zijn vuisten
7-8	Rol armen in wijzerszin op heuphoogte, handen zijn vuisten

<b>5x8</b>	<b>Zijwaarts springen</b>
	<b>Nummer 1</b>
	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>
1-2	Spring 90° naar R, benen open op heupbreedte
3-4	Spring 90° naar L (terug naar het midden van de kring), benen toe
5-6	Spring 90° naar L, benen open op heupbreedte
7-8	Spring 90° naar R (terug naar het midden van de kring), benen toe
	<b>Armen en hoofd</b>
1-2	Handen op naast het hoofd, ellebogen 90°, vingers open
3-4	Vuisten naast lichaam
5-6	Handen op naast het hoofd, ellebogen 90°, vingers open
7-8	Vuisten naast lichaam

<b>6x8</b>	<b>Pak vast + springen</b>
	<b>Nummer 1</b>
	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>
1-2	Zet R-voet R open
3-4	Zet L-voet L open
5	Spring gekruist R-voet voor L-voet
6	Spring terug benen open
7	Spring voeten toe
8	Rust
	<b>Armen en hoofd</b>
1-2	Geef R-hand (naar basishouding)
3-4	Neem met L-hand (basishouding)
5-8	Rust

### 5.3. Refrein (8x8)

#### 5.3.1. Refrein deel 1 (4x8)

<b>1x8</b>	<b>Hoppen + loop in dansrichting</b>
	<b>Nummer 1</b>
	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>

1-2	Stap Rvoet voor. Hop Lknie omhoog (spring op Rvoet, Lvoet thv Rknie)
3-4	Stap Lvoet voor. Hop Rknie omhoog (spring op Lvoet, Rvoet thv Lknie)
5-8	Loop in dansrichting R-L-R-L
	<b>Armen en hoofd</b>
1-8	Handen in basishouding (geven en nemen), kijk in dansrichting

<b>2x8</b>	<b>Bijtrekpas met mambo</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-2	Spring op L met kwartdraai L zodat je naar het midden van de kring eindigt. Bijtrekpas naar R (in dansrichting)	
3	Zet L-voet achter, R-voet op	
4	R-voet terug neer	
5-6	Bijtrekpas naar L	
7	Zet R-voet achter, L-voet op	
8	Zet L-voet terug neer	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-8	Gezicht (en lichaam) naar het midden van de kring	

<b>3x8</b>	<b>Mambo's + stap draai</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1	Zet R-voet voor, L-voet op	
2	Zet L-voet neer, R-voet op	
3	Zet R-voet achter, L-voet op	
4	Zet L-voet neer	
5	Zet R-voet voor	
6	Draai 180° over L-schouder	
7	Zet R-voet voor	
8	Draai 180° over L-schouder en zet L-voet bij.	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-2	Onderarmen omhoog op schouderhoogte	
3-4	Armen neer	
5-6	Laat handen los. Handen vuisten. Maak een draaibeweging van R >L>R boven het hoofd.	
7-8	Handen vuisten. Maak een draaibeweging van R >L>R boven het hoofd.	

<b>4x8</b>	<b>Bijtrekpas met mambo</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-2	Bijtrekpas naar L (tegen dansrichting)	
3	Zet R-voet achter, L-voet op	
4	L-voet terug neer	
5-6	Bijtrekpas naar R	
7	Zet L-voet achter, R-voet op	
8	Zet R-voet terug neer	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-8	Handen in basishouding (geven en nemen). Gezicht (en lichaam) naar het midden van de kring	

### 5.3.2. Refrein deel 2 (4x8)

<b>1x8</b>	<b>Grapevine + naar twee kringen</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-4	Grapevine L (stap L-voet open, zet R-voet achter, zet L-voet open, zet R-voet bij)	
5	Stap R-voet schuin R voor	Stap L-voet schuin L achter
6	Spring L-voet bij	Spring R-voet bij

7	Stap L-voet schuin L voor	Stap R-voet schuin R achter
8	Spring R-voet bij	Spring L-voet bij
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-4	Handen in basishouding (geven en nemen)	
5	Laat handen los	
6	Klap in handen op borsthoogte	
7	Handen los naast lichaam	
8	Klap in handen op borsthoogte	

<b>2x8</b>	<b>Armen op + samenkomen</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-2	Zet R voet over, draai 180° over L-schouder	Rust
3-4	Rust	Zet R voet over, draai 180° over L-schouder
5-7	Stap R-L-R	
8	Rust	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1	Handen los naast lichaam	Rust
2	Armen op, vingers open	
3	Rust	Handen los naast lichaam
4		Armen op, vingers open
5-7	Armen zakken geleidelijk tot naast het lichaam	
8	Klap met handen naast de schouders tegen de handen van de burens en houd	

<b>3x8</b>	<b>Grapevine + naar twee kringen</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-4	Grapevine R (stap R-voet open, zet L-voet achter, zet R-voet open, zet L-voet bij)	
5	Stap L-voet schuin L achter	Stap R-voet schuin R voor
6	Spring R-voet bij	Spring L-voet bij
7	Stap R-voet schuin R achter	Stap L-voet schuin L voor
8	Spring L-voet bij	Spring R-voet bij
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-4	Handen in basishouding (geven en nemen)	
5	Laat handen los	
6	Klap in handen op borsthoogte	
7	Handen los naast lichaam	
8	Klap in handen op borsthoogte	

<b>4x8</b>	<b>Armen op + samenkomen</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-2	Rust	Zet R voet over, draai 180° over L-schouder
3-4	Zet R voet over, draai 180° over L-schouder	Rust
5-7	Stap R-L-R	
8	Rust	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1	Rust	Handen los naast lichaam
2		Armen op, vingers open
3	Handen los naast lichaam	Rust
4	Armen op, vingers open	
5-7	Armen zakken geleidelijk tot naast het lichaam	
8	Handen in basishouding met klap	

#### 5.4. Strofe B (6x8) (=strofe A)

1x8	Stap bij Rechts + stap-hiel	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1	Zet R-voet R open	
2	Zet L-voet bij	
3-4	Herhaal	
5	Stap R-voet naar voor	
6	Tik L-hiel voor	
7	Zet L-voet terug achter	
8	Zet R-voet bij	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-8	Handen geven in basishouding	

2x8	Stap bij Links + stap-hiel	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1	Zet L-voet L open	
2	Zet R-voet bij	
3-4	Herhaal	
5	Stap L-voet naar voor	
6	Tik R-hiel voor	
7	Zet R-voet terug achter	
8	Zet L-voet bij	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-8	Handen geven in basishouding	

3x8	Sirtaki Rechts	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1	Zet R-voet R open	
2	Kruis L-voet over en buig door knieën	
3	Zet R-voet R open	
4	Kruis L-voet achter en buig door knieën	
5	Zet R-voet R open	
6	Zet L-voet over en buig door knieën	
7	Zet R-voet R open	
8	Zet L-voet bij	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-8	Handen geven in basishouding	

4x8	V-pas + rollen	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1	Zet R-voet schuin R voor	
2	Zet L-voet schuin L voor	
3	Zet R-voet terug achter en buig licht door knieën	
4	Zet L-voet terug achter bij en buig licht door knieën	
5-6	Rust	
7-8	Buig licht door knieën	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1	R-arm schuin R omhoog, vingers open	
2	L-arm schuin L omhoog, vingers open (houd R-arm op)	
3	R-hand op R-bovenbeen	
4	L-hand op L-bovenbeen	
5-6	Rol armen in wijzerszin op borsthoogte, handen zijn vuisten	

7-8	Rol armen in wijzerszin op heuphoogte, handen zijn vuisten
-----	--

<b>5x8 Zijwaarts springen</b>	
	<b>Nummer 1</b>   <b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>
1-2	Spring 90° naar R, benen open op heupbreedte
3-4	Spring 90° naar L (terug naar het midden van de kring), benen toe
5-6	Spring 90° naar L, benen open op heupbreedte
7-8	Spring 90° naar R (terug naar het midden van de kring), benen toe
	<b>Armen en hoofd</b>
1-2	Handen op naast het hoofd, ellebogen 90°, vingers open
3-4	Handen naast lichaam
5-6	Handen op naast het hoofd, ellebogen 90°, vingers open
7-8	Handen naast lichaam

<b>6x8 Pak vast + springen</b>	
	<b>Nummer 1</b>   <b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>
1-2	Zet R-voet R open
3-4	Zet L-voet L open
5	Spring gekruist R-voet voor L-voet
6	Spring terug benen open
7	Spring voeten toe
8	Rust
	<b>Armen en hoofd</b>
1-2	Geef R-hand (naar basishouding)
3-4	Neem met L-hand (basishouding)
5-8	Rust

### 5.5. Refrein (8x8)

#### 5.5.1. Refrein deel 1 (4x8)

<b>1x8 Hoppen + loop in dansrichting</b>	
	<b>Nummer 1</b>   <b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>
1-2	Stap Rvoet voor. Hop Lknie omhoog (spring op Rvoet, Lvoet thv Rknie)
3-4	Stap Lvoet voor. Hop Rknie omhoog (spring op Lvoet, Rvoet thv Lknie)
5-8	Loop in dansrichting R-L-R-L
	<b>Armen en hoofd</b>
1-8	Handen in basishouding (geven en nemen), kijk in dansrichting

<b>2x8 Bijtrekpas met mambo</b>	
	<b>Nummer 1</b>   <b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>
1-2	Spring op L met kwartdraai L zodat je naar het midden van de kring eindigt. Bijtrekpas naar R (in dansrichting)
3	Zet L-voet achter, R-voet op
4	R-voet terug neer
5-6	Bijtrekpas naar L
7	Zet R-voet achter, L-voet op
8	Zet L-voet terug neer
	<b>Armen en hoofd</b>
1-8	Gezicht (en lichaam) naar het midden van de kring

<b>3x8 Mambo's + stap draai</b>	
	<b>Nummer 1</b>   <b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>

1	Zet R-voet voor, L-voet op
2	Zet L-voet neer, R-voet op
3	Zet R-voet achter, L-voet op
4	Zet L-voet neer
5	Zet R-voet voor
6	Draai 180° over L-schouder
7	Zet R-voet voor
8	Draai 180° over L-schouder en zet L-voet bij.
	<b>Armen en hoofd</b>
1-2	Onderarmen omhoog op schouderhoogte
3-4	Armen neer
5-6	Laat handen los. Handen vuisten. Maak een draaibeweging van R >L>R boven het hoofd.
7-8	Handen vuisten. Maak een draaibeweging van R >L>R boven het hoofd.

<b>4x8</b>	<b>Bijtrekpas met mambo</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-2	Bijtrekpas naar L (tegen dansrichting)	
3	Zet R-voet achter, L-voet op	
4	L-voet terug neer	
5-6	Bijtrekpas naar R	
7	Zet L-voet achter, R-voet op	
8	Zet R-voet terug neer	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-8	Handen in basishouding (geven en nemen). Gezicht (en lichaam) naar het midden van de kring	

### 5.5.2. Refrein deel 2 (4x8)

<b>1x8</b>	<b>Grapevine + naar twee kringen</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-4	Grapevine L (stap L-voet open, zet R-voet achter, zet L-voet open, zet R-voet bij)	
5	Stap R-voet schuin R voor	Stap L-voet schuin L achter
6	Spring L-voet bij	Spring R-voet bij
7	Stap L-voet schuin L voor	Stap R-voet schuin R achter
8	Spring R-voet bij	Spring L-voet bij
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-4	Handen in basishouding (geven en nemen)	
5	Laat handen los	
6	Klap in handen op borsthoogte	
7	Handen los naast lichaam	
8	Klap in handen op borsthoogte	

<b>2x8</b>	<b>Armen op + samenkomen</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-2	Zet R voet over, draai 180° over L-schouder	Rust
3-4	Rust	Zet R voet over, draai 180° over L-schouder
5-7	Stap R-L-R	
8	Rust	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1	Handen los naast lichaam	Rust
2	Armen op, vingers open	
3	Rust	Handen los naast lichaam
4		Armen op, vingers open

5-7	Armen zakken geleidelijk tot naast het lichaam
8	Klap met handen naast de schouders tegen de handen van de buren en houd

<b>3x8 Grapevine + naar twee kringen</b>		
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-4	Grapevine R (stap R-voet open, zet L-voet achter, zet R-voet open, zet L-voet bij)	
5	Stap L-voet schuin L achter	Stap R-voet schuin R voor
6	Spring R-voet bij	Spring L-voet bij
7	Stap R-voet schuin R achter	Stap L-voet schuin L voor
8	Spring L-voet bij	Spring R-voet bij
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-4	Handen in basishouding (geven en nemen)	
5	Laat handen los	
6	Klap in handen op borsthoogte	
7	Handen los naast lichaam	
8	Klap in handen op borsthoogte	

<b>4x8 Armen op + samenkomen</b>		
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-2	Rust	Zet R voet over, draai 180° over L-schouder
3-4	Zet R voet over, draai 180° over L-schouder	Rust
5-7	Stap R-L-R	
8	Rust	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1	Rust	Handen los naast lichaam
2		Armen op, vingers open
3	Handen los naast lichaam	Rust
4	Armen op, vingers open	
5-8	Armen zakken geleidelijk tot naast het lichaam	

### 5.6. Tussenstuk (8x8)

<b>1x8 Naar de grond</b>		
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-2	Zet R-voet voor	Rust
3-4	Zet L-knie neer	
5-6	Zet R-knie neer	
7-8	Ga zitten op knieën	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-8	Zonbeweging met armen, eindig armen naast lichaam (zwaai armen op, handpalmen voor, vingers toe, R-arm voor)	Zonbeweging met armen, eindig handen op rug (zwaai armen op, handpalmen voor, vingers toe, R-arm voor)

<b>2x8 Wissel plaats</b>		
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-8	Rol over zitvlak naar R tot terug op knieën, je rolt voor je partner	Draaistap naar L (zet L-voet naar L, zet R-voet voorbij met draai 180° over L-schouder, zet R-voet voorbij met draai 180° over L-schouder, zet L-voet bij)

<b>Armen en hoofd</b>		
1-2	Zet R-hand naast zitvlak	Handen op rug
3-4	Beide handen op grond	
5-8	Handen naast lichaam	

<b>3x8 Naar de grond</b>		
<b>Nummer 1</b>		<b>Nummer 2</b>
<b>Benen</b>		
1-2	Zet R-voet (rechtstaan)	Zet R-voet ter plaatse
3-4		Zet L-knie neer
5-6	Zet L-voet (rechtstaan)	Zet R-knie neer
7-8		Ga zitten op knieën
<b>Armen en hoofd</b>		
1-8	Zonbeweging met armen, eindig handen op rug (zwaai armen op, handpalmen voor, vingers toe, R-arm voor)	Zonbeweging met armen, eindig armen naast lichaam (zwaai armen op, handpalmen voor, vingers toe, R-arm voor)

<b>4x8 Wissel plaats</b>		
<b>Nummer 1</b>		<b>Nummer 2</b>
<b>Benen</b>		
1-8	Draaistap naar L (zet L-voet naar L, zet R-voet voorbij met draai 180° over L-schouder, zet R-voet voorbij met draai 180° over L-schouder, zet L-voet bij)	Rol over zitvlak naar R tot terug op knieën, je rolt achter je partner
<b>Armen en hoofd</b>		
1-2	Handen op rug	Zet R-hand naast zitvlak
3-4		Beide handen op grond
5-7		Handen naast lichaam
8	Handen naast lichaam	Rust

<b>5x8 Armcombinatie</b>		
<b>Nummer 1</b>		<b>Nummer 2</b>
<b>Benen</b>		
1-8	Rust	Rust
<b>Armen en hoofd</b>		
1	Duw R-handpalm voor, schouderhoogte, vingers gesloten	
2	R-arm naar R op schouderhoogte, vingers gesloten	
3	R-hand gaat rond hoofd (van voor naar L naar achter naar R), vingers gesloten	
4	Duw R-handpalm voor, schouderhoogte, vingers gesloten	
5	R-arm naar beneden, L-arm voor hoog (boven hoofd), handpalmen voor, vingers gesloten	
6	Wissel: R-arm hoog, L-arm neer	
7	Beide armen op schouderhoogte voor	
8	Beide armen neer	

<b>6x8 Armzwaai</b>		
<b>Nummer 1</b>		<b>Nummer 2</b>
<b>Benen</b>		
1-2	Zet R-voet R open	Rust
3-4	Zet R-voet terug bij	
5-6	Rust	Kom met zitvlak op van benen
7-8		Ga terug zitten
<b>Armen en hoofd</b>		
1-2	Zwaai armen open tot schuin boven het hoofd, vingers open	Rust

3-4	Zwaai armen terug naar beneden langs binnen, eindig armen naast lichaam	
5-6	Rust	Zwaai armen open tot schuin boven het hoofd, vingers open
7-8		Zwaai armen terug naar beneden langs binnen, eindig armen naast lichaam

<b>7x8</b>		<b>Armcombinatie</b>	
	<b>Nummer 1</b>		<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>		
1-8	Rust		Rust
	<b>Armen en hoofd</b>		
1	Duw L-handpalm voor, schouderhoogte, vingers gesloten		
2	L-arm naar L op schouderhoogte, vingers gesloten		
3	L-hand gaat rond hoofd (van voor naar R naar achter naar L), vingers gesloten		
4	Duw L-handpalm voor, schouderhoogte, vingers gesloten		
5	L-arm naar beneden, R-arm voor hoog (boven hoofd), handpalmen voor, vingers gesloten		
6	Wissel: L-arm hoog, R-arm neer		
7	Beide armen op schouderhoogte voor		
8	Beide armen neer		

<b>8x8</b>		<b>Armzwaai</b>	
	<b>Nummer 1</b>		<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>		
1-2	Stap R-voet ter plaatse		Zet R-voet (rechtstaan)
3-4	Stap L-voet ter plaatse		Zet L-voet (rechtstaan)
5-6	Stap R-voet ter plaatse		
7-8	Stap L-voet ter plaatse		
	<b>Armen en hoofd</b>		
1-4	Zonbeweging met armen, eindig handen naast lichaam (zwaai armen op, handpalmen voor, vingers open, R-arm voor)		
5-6	Geef R-hand (naar handen in basishouding)		
7-8	Neem L-hand (handen in basishouding)		

## 5.7. Refrein (12x8)

### 5.7.1. Refrein deel 1 (4x8)

<b>1x8</b>		<b>Hoppen + loop in dansrichting</b>	
	<b>Nummer 1</b>		<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>		
1-2	Stap Rvoet voor. Hop Lknie omhoog (spring op Rvoet, Lvoet thv Rknie)		
3-4	Stap Lvoet voor. Hop Rknie omhoog (spring op Lvoet, Rvoet thv Lknie)		
5-8	Loop in dansrichting R-L-R-L		
	<b>Armen en hoofd</b>		
1-8	Handen in basishouding (geven en nemen), kijk in dansrichting		

<b>2x8</b>		<b>Bijtrekpas met mambo</b>	
	<b>Nummer 1</b>		<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>		
1-2	Spring op L met kwartdraai L zodat je naar het midden van de kring eindigt. Bijtrekpas naar R (in dansrichting)		
3	Zet L-voet achter, R-voet op		
4	R-voet terug neer		
5-6	Bijtrekpas naar L		
7	Zet R-voet achter, L-voet op		

8	Zet L-voet terug neer
	<b>Armen en hoofd</b>
1-8	Gezicht (en lichaam) naar het midden van de kring

<b>3x8</b>	<b>Mambo's + stap draai</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1	Zet R-voet voor, L-voet op	
2	Zet L-voet neer, R-voet op	
3	Zet R-voet achter, L-voet op	
4	Zet L-voet neer	
5	Zet R-voet voor	
6	Draai 180° over L-schouder	
7	Zet R-voet voor	
8	Draai 180° over L-schouder en zet L-voet bij.	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-2	Onderarmen omhoog op schouderhoogte	
3-4	Armen neer	
5-6	Laat handen los. Handen vuisten. Maak een draaibeweging van R >L>R boven het hoofd.	
7-8	Handen vuisten. Maak een draaibeweging van R >L>R boven het hoofd.	

<b>4x8</b>	<b>Bijtrekpas met mambo</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-2	Bijtrekpas naar L (tegen dansrichting)	
3	Zet R-voet achter, L-voet op	
4	L-voet terug neer	
5-6	Bijtrekpas naar R	
7	Zet L-voet achter, R-voet op	
8	Zet R-voet terug neer	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-8	Handen in basishouding (geven en nemen). Gezicht (en lichaam) naar het midden van de kring	

### 5.7.2. Refrein deel 2 (4x8)

<b>1x8</b>	<b>Grapevine + naar twee kringen</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-4	Grapevine L (stap L-voet open, zet R-voet achter, zet L-voet open, zet R-voet bij)	
5	Stap R-voet schuin R voor	Stap L-voet schuin L achter
6	Spring L-voet bij	Spring R-voet bij
7	Stap L-voet schuin L voor	Stap R-voet schuin R achter
8	Spring R-voet bij	Spring L-voet bij
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-4	Handen in basishouding (geven en nemen)	
5	Laat handen los	
6	Klap in handen op borsthoogte	
7	Handen los naast lichaam	
8	Klap in handen op borsthoogte	

<b>2x8</b>	<b>Armen op + samenkomen</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-2	Zet R voet over, draai 180° over L-schouder	Rust
3-4	Rust	Zet R voet over, draai 180° over L-schouder

5-7	Stap R-L-R	
8	Rust	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1	Handen los naast lichaam	Rust
2	Armen op, vingers open	
3	Rust	Handen los naast lichaam
4		Armen op, vingers open
5-7	Armen zakken geleidelijk tot naast het lichaam	
8	Klap met handen naast de schouders tegen de handen van de buren en houd	

<b>3x8</b>	<b>Grapevine + naar twee kringen</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-4	Grapevine R (stap R-voet open, zet L-voet achter, zet R-voet open, zet L-voet bij)	
5	Stap L-voet schuin L achter	Stap R-voet schuin R voor
6	Spring R-voet bij	Spring L-voet bij
7	Stap R-voet schuin R achter	Stap L-voet schuin L voor
8	Spring L-voet bij	Spring R-voet bij
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-4	Handen in basishouding (geven en nemen)	
5	Laat handen los	
6	Klap in handen op borsthoogte	
7	Handen los naast lichaam	
8	Klap in handen op borsthoogte	

<b>4x8</b>	<b>Armen op + samenkomen</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-2	Rust	Zet R voet over, draai 180° over L-schouder
3-4	Zet R voet over, draai 180° over L-schouder	Rust
5-7	Stap R-L-R	
8	Rust	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1	Rust	Handen los naast lichaam
2		Armen op, vingers open
3	Handen los naast lichaam	Rust
4	Armen op, vingers open	
5-7	Armen zakken geleidelijk tot naast het lichaam	
8	Handen in basishouding met klap	

### 5.7.3. Extra deel refrein (4x8)

<b>1x8</b>	<b>Stap naar binnen en terug</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-4	Stap R-L-R, tik L bij naar voor	
5-8	Stap L-R-L, zet R bij naar achter	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-8	Handen in basishouding	

<b>2x8</b>	<b>Stap naar binnen en terug</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-4	Stap R-L-R, tik L bij naar voor	

5-8	Stap L-R-L, zet R bij naar achter
	<b>Armen en hoofd</b>
1-4	Handen in basishouding, ga geleidelijk met handen naar schouderhoogte
5-8	Handen in basishouding, ga geleidelijk terug naar beneden met handen

<b>3x8</b>	<b>Spring tot voor partner</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1	Stap R-voet schuin R voor	Stap L-voet schuin L achter
2	Spring L-voet bij	Spring R-voet bij
3	Stap L-voet ter plaatse	Stap R-voet ter plaatse
4	Spring R-voet bij	Spring L-voet bij
5-6	Stap R-voet ter plaatse	
7-8	Stap L-voet ter plaatse	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1	Handen naast lichaam	
2	Klap op borsthoogte	
3	Handen naast lichaam	
4	Klap op borsthoogte	
5-6	R-hand op rug	
7-8	L-hand op rug	

<b>4x8</b>	<b>Leun + wissel plaats</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-2	Zet R-voet naar R en leun op R-voet	Zet L-voet naar L en leun op L voet
3-4	Rust	Rust
5-8	Stap R-L-R-L naar L (tot L naast partner)	Stap L-R-L-R naar R (tot R naast partner)
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-2	Kijk L naar partner	Kijk R naar partner
3-4	Naam handen van partner vast in 1 beweging, R-hand boven	
5-8	Houd handen vast	

### 5.8. Outro (4x8)

<b>1x8</b>	<b>Stap naar binnen</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-4	Stap R-L-R, tik L bij naar voor	
5-6	Spring naar L	Spring naar R
7-8	Spring naar R	Spring naar L
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-8	Rust	

<b>2x8</b>	<b>Wissel plaats en pak vast</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-4	Stap R-L-R-L naar R (tot R naast partner)	Stap L-R-L-R naar L (tot L naast partner)
5-6	Stap R naar achter	
7-8	Stap L naar achter	
	<b>Armen en hoofd</b>	
1-8	Rust	

<b>3x8</b>	<b>Naar eindpositie</b>	
	<b>Nummer 1</b>	<b>Nummer 2</b>
	<b>Benen</b>	
1-8	Ga geleidelijk neer naar hurkzit	

	<b>Armen en hoofd</b>	
1	Laat handen los	
2-7	Zwaai armen in zonbeweging, vingers open, rechterarm voor	
8	Vingertoppen naast lichaam op grond, hoofd naar beneden	

Veel dansplezier!