

# Nike Convention 2005

## Groove it.

- 1-3 Mambo R front and back
- 4-6 Mambo L front and back
- 7-8 Step front on R and tap L behind
- 1-4 Lift and flick L leg back and towards back wall
- &5 Out into second R L, push R arm front
- 6-8 Push L R L arms in front
- 1-2 Fall down to R and L side
- 3 Feet together face L side
- 4 Jump down L foot front R foot back and also bounce
- 5 Bounce
- 6 Break
- 7-8 Bounce twice
- 1-8 Walk circle R 2 steps and run 3 repeat again
- 1-4 Stomp R leg to the side to the back and lift
- &5 Run front R L point R finger front
- 6-7 Bend and straighten your legs
- &8 Run front feet together
- 1-4 Walk circle R jump feet apart
- 5-8 Shimmie
- 1-8 Chasse L
- 1-8 Turn back home 1 slow and 1 fast turn

For music contact Per Markussen +46 707348200

## Route 66.

Music: On Broadway, George Benson

- 1-8 Gå frem
- 1-8 4 ned 4 op med skuldre
- 1-8 Gå tilbage
- 1-8 4 hofter med H og V
- 1-8 4 x til siden samle til H
- 1-8 Gentag modsat
- 1-8 Gå i halvt tempo med bølge arme
- 1-8 Ad libitum gå på stedet
- 2x1-8 Stå i 2. sving armene op, fald forover og rul op

Music: Route 66, Natalie Cole

Music: Ain't Miss B Haven, Ella Fitzgerald

De 2 ovenstående blev brugt til indlæring af koreografien af næste sang: Moondance, Van Morrison

1-8 Gå 2 trin i halv takt og 4 i tempo til H  
1-8 Gentag hjem  
2x1-8 Spark spark pas de bourre  
2x1-8 Chasse i firkant  
1-8 Step touch lækker  
1-8 Rulle skuldre og sid på H  
1-8 2 x firkant  
1-2 Step kryds spark V  
3-8 Fortsæt firkant og gå V rundt om dig selv  
1-8-1 Til siden samle mod H land på 1 ude på H  
2&3 Løb mod V 3 skridt  
4-5 Pause  
6&7 Løb igen 3 skridt  
8 Vend V rundt og face H side  
1-8 Step kick mod H  
1-7 Galop tilbage  
8-1 Samle og hop land på H  
2-3 Kryds V bag H og peg V arm mod H  
4-5 Peg H arm mod V  
6-8 Møllehjul  
1-5 Tap H fod i gulvet V rundt  
6-8 Løs op

Music: St. Thomas, (det er en jazz klassiker – spørg I din musik butik)

1&2 Løft H knæ land ball change H V  
3&4 Gentag modsat  
5 Gå frem på H begge pistoler peger op og samle V til begge pistoler peger frem  
6 H pistol peger op V ned  
7 Skift pistoler H ben ud til siden  
8 Pause  
1-8 Gentag igen  
1-3&4 Twist H V H + 1 stk. i tempo  
5-7&8 Gentag  
1-3 Tap H V rundt  
4 Sid på H  
5& Løft H V skulder enkeltvis  
6-7 Skyd hoften frem og tilbage

Music: 16 tons, Tom Jones

Her lavede vi ad libitum rundkreds rundt om Mette, hvor vi gik ind og ud imod hende. Her må I selv være kreative.

Music: High heels sneakers, Love Construction

1-8 Gå 4 til H og 4 til V med ægyptisk arm  
1-8 Gentag  
1-8 Step touch med pegefingre på fødder  
1-8 Tina T fald fremover og tilbage  
1-8 Chicken face gå diagonalt til H i halvt tempo  
1-8 Gentag til V  
2x1-8 Go go dancers tempo 4 til H – V – H – V  
1-8-1 Stå i 2 hoften kører H arm går strakt op foran krop og trækkes ned på 1  
2-8 Tag armen ned  
1-8 Twist ned i knæ  
1-8 Hop H rundt om dig selv

Music: The Preacher (Jeg ved en lærkerede), (det er en jazz klassiker – spørg I din musik butik)

4x1-8 V step klap  
2x8 Gå mod H  
1-8 Løb hjem  
1-8 Twist  
4x1-8 Slå på knæ  
2x1-8 Gå baglæns  
2x1-8 4 x chasse frem med H V  
4x1-8 Spark H V  
2x1-8 Gentag men drej rundt  
2x1-8 Løb på stedet

Music: The Man I love, Søs Fenger/Billie Holiday

De forskellige numre fås jo med forskellige kunstnere. Jeg har skrevet dem på jeg kender. Du kan også kontakte Mette Marstrand fra Extension på tlf. 2627 1858 hvis du vil have det live! Extension tager også ud og spiller til brylluper, festlige begivenheder eller hvad du måtte stå og mangle et orkester til.

God Fornøjelse

Peter Friis