

# 500 miles

Choreografen : Ruben Dierckx, Vicky Jansen & Christel Stessens  
 Type dans : Phrased Line Dance  
 Niveau : Intermediate  
 Tellen : A 32, B 32 & C 16  
 Dansvolgorde : A A B A A B C C A (8 tellen) A A A (8 tellen) Bridge B C C C C B  
 Info : Start op zang  
 Muziek : "500 miles" by the proclaimers

## A: Vine 1/4 Turn R, Hitch 1/2 Turn R, Shuffle, Scuff

1	RV	Stap opzij
2	LV	Stap achter RV
3	RV	Stap 1/4 draai voor
4	LV	Hef knie op en draai 1/2 R-om
5	LV	Stap voor
6	RV	Stap bij
7	LV	Stap voor
8	RV	Scuff

## Rock, Recover, Rock 1/4, Recover 1/4 Turn L, 1/4 Rumba

1	RV	Rock voor
2	LV	Gewicht terug
3	RV	Rock 1/4 draai R-om
4	LV	1/4 draai gewicht terug
5	RV	1/4 draai stap opzij
6	LV	Sluit aan
7	RV	Stap voor
8	LV	Scuff

## Rock, Recover, 1/4 Turn L, Pivot 1/2 Turn Step, Hold

1	LV	Rock voor
2	RV	Gewicht terug
3	LV	Stap 1/2 draai L-om voor
4	LV	Rust
5	RV	Stap voor
6	LV	Stap 1/2 draai L-om voor
7	RV	Stap voor
8		Rust

## Triple Full Turn R, Toe Strut, Toe Strut

1	LV	Stap 1/2 draai achter
2	RV	Stap 1/2 draai voor
3	LV	Stap voor
4		Rust
5	RV	Zet teen voor
6	RV	Zet hak voor
7	LV	Zet teen voor
8	LV	Zet hak neer

## B: Out, Out, In, In x2

1	RV	Stap schuin voor
2	LV	Stap schuin voor
3	RV	Stap terug
4	LV	Stap terug
5	RV	Stap schuin voor
6	LV	Stap schuin voor
7	RV	Stap terug
8	LV	Stap terug

## Side, Touch, 1/4 Touch Left, 1/2 Touch Right, Step Forward, Touch

1	RV	Stap opzij
---	----	------------

3	LV	Stap 1/4 draai voor
4	RV	Scuff voor
5	RV	Stap 1/2 draai L-om voor
6	LV	Tik naast RV
7	LV	Stap voor
8	RV	Tik naast RV

## Walk, Walk, Walk, Kick, Walk Back X3, Touch

1	RV	Stap voor
2	LV	Stap voor
3	RV	Stap voor
4	LV	Kick voor
5	LV	Stap achter
6	RV	Stap achter
7	LV	Stap achter
8	RV	Tik naast LV

## Touch X4, Vine Right

1	RV	Tik opzij
2	RV	Tik voor
3	RV	Tik opzij
4	RV	Tik bij
5	RV	Stap opzij
6	LV	Stap achter RV
7	RV	Stap opzij
8	LV	Stap bij

## C: Jump Forward & Back x2

1	RV	Spring voor
2	LV	Spring voor
3	RV	Spring achter
4	LV	Spring achter
5	RV	Spring voor
6	LV	Spring voor
7	RV	Spring achter
8	LV	Spring achter

(optie: zwaai armen omhoog bij tel 1-2, zwaar armen omlaag bij tel 3-4)

## Paddle Turns

1	RV	Paddle 1/4 L-om
2	RV	Paddle 1/4 L-om
3	RV	Paddle 1/4 L-om
4	RV	Paddle 1/4 L-om
5	LV	Paddle 1/4 R-om
6	LV	Paddle 1/4 R-om
7	LV	Paddle 1/4 R-om
8	LV	Paddle 1/4 R-om

**Restart:** In muur 9 na tel 8 van het eerste blokje van A,

## Bridge:

In muur 12 na tel 8 van A, voeg je het volgende toe:  
 Rocking chair, stomp R & L