

# Soul Food

Choreographie : Lorenzo "golo" Evans

72 tellen, 1 muur intermediate/advanced niveau

Muziek : Collard Greens and Cornbread, Fantasia, CD: Back to me

Intro : start 16 tellen op de zang

Sorry deze keer geen uitgebreide vertaling van de sheet want die is gewoon niet te vertalen, haha.

Heb de stappen gewoon in eigen woorden voor jullie op papier gezet.

## Blok A

1-3 RV stap iets diagonaal rechts voor, LV stap gekruist achter RV, RV sweep naar achter

&a4 RV zet neer, LV draai  $\frac{1}{4}$  linksom stap voor, RV sluit

&a5 LV stap achter, RV sluit, LV stap voor

6 RV brush langzaam naar voor uitkomend in een hitch

&a7 RV sluit, LV stap op plaats, RV touch teen voor (bal van voet)

&a8 RV duw hiel naar buiten, RV duw hiel terug, RV zet neer

&a LV duw hiel naar buiten, LV duw hiel terug

Herhaal deze passen 4 x, je heb dan een volle ronde voltooid.

Blok B deze bestaat uit kleine runpasjes naar achter en stampen, probeer je benen ook echt op te tillen.....

1&a RV stapje achter, LV stapje achter, RV stapje achter

2&a LV stapje achter, RV stamp iets diagonaal voor x 2

3&a RV stapje achter, LV stapje achter, RV stapje achter

4&a LV stapje achter, RV stamp iets diagonaal voor x 2

5&a RV stap opzij, LV stamp iets diagonaal voor x 2

6&a LV stap opzij, RV stamp iets diagonaal voor x 2

7&a8&a Ren op de plaats en maak een volle draai linksom met de armen uitgestrekt naar beide kanten (eindig op de beginmuur)

Blok C lijkt een beetje op schaatsen op de plaats haha.

1&2&3&4 LV draai naar linker diagonaal en buig je lichaam iets voorover en hou je knie iets gebogen, doe net op je met rechtervoet afzet zoals bij stappen. Breng ondertussen je rechterarm van uitgestrekt opzij naar voor en eindig voor je borst met een vuist

& Breng gewicht naar RV

5&6&7&8 RV draai naar rechter diagonaal en buig je lichaam iets voorover en hou je knie iets gebogen, doe net op je met linkervoet afzet zoals bij stappen. Je rechtervuist is nog steeds voor je borst en breng nu op dezelfde manier je linkerhand naar je borst

& Breng je gewicht op LV

1&2&RV diagonaal voor, LV tik naast RV, LV diagonaal voor, RV tik naast LV  
3&4&RV diagonaal voor, LV tik naast RV, LV diagonaal voor, RV tik naast LV  
Sway je armen rustig mee met de bovenstaande passen

5-6 RV stap diagonaal naar achter en draai lichaam mee, LV gewicht terug

7&a8&a Ren op de plaats en maak een volle draai linksom, eindig weer op de beginmuur.

## **Soul Food (vervolg)**

Blok D. Als je voor de 3<sup>e</sup> keer dit blok doet veranderd het.

1<sup>e</sup> 2 keren is het als volgt.

Lichaam is van tel 1-5 voorover gebogen vanuit je taille.

- 1-2 Buig je lichaam iets voorover vanaf je taille en til je linkerarm diagonaal voor je borst terwijl je je RV buigt en met de volle voet op de plaats tikt  
Zet je rechtervoet weer neer.
- 3-4 Til je rechterarm diagonaal voor je borst terwijl je je LV buigt en met de Volle voet op de plaats tikt.  
Zet je linkervoet weer neer.
- 5 til je linkerarm weer diagonaal voor je borst en tik je RV weer op de Plaats.
- 6-8 Stap op de plaats RV-LV-RV

De bijbehorende armbewegingen van 6&7-8

6 RH gaat naar rechtsbuiten op Woo, LH gaat naar center op Woo

& RH gaat naar center, LV gaat naar links op Hoo

7 RH gaat omhoog (kijk ernaar), LH gaat naar beneden op HOOOOOOOOOO

8 RH gaat naar beneden alsof je iets achter je neerlegt, volg dit met je ogen.

1-2 Til je rechterarm voor je borst en LV buigt met de volle voet op de plaats tikken. Zet LV weer neer.

3-4 til je linkerarm voor je borst en RV buigt met de volle voet op de plaats tikken. Zet RV weer neer

5 til je rechterarm voor je borst en LV buigt met de volle voet op de plaats tikken.

6-8 stap op de plaats. LV-RV-LV

(Deze passen zijn dus net andersom van de eerste keer, armen blijft hetzelfde)

Als je de 3<sup>e</sup> keer D danst, begin je op de voormuur met je rechtervoet, en draai je bij iedere keer opnieuw beginnen  $\frac{1}{4}$  linksom, dus 2<sup>e</sup> keer begint met links en begint op 9 uur, de derde keer begin je weer met links en op 6 uur, de 4<sup>e</sup> keer begin je op 3 uur weer met je linkervoet, hierna verlaat je in de maat lopend de vloer

HEEL VEEL PLEZIER EN VEEL SUC6

Met dank aan de vertaler en samensteller

**Veel dansplezier**

