

# Adrenalina

Choreograaf : Ria Vos  
Type dans : Two wall line dance  
Niveau : Easy Intermediate  
Tellen : 64  
Muziek : "Adrenalina (feat. Jennifer Lopez & Wisin)" Ricky Martin  
Album : Single (3:55 min)  
Intro : 28 tellen, op zang (±13sec)



## R SIDE, TOGETHER, SHUFFLE FWD, L SIDE, TOGETHER, COASTER STEP

1 RV stap opzij  
2 LV sluit  
3 RV stap voor  
& LV sluit  
4 RV stap voor  
  
5 LV stap opzij  
6 RV sluit  
7 LV stap achter  
& RV sluit  
8 LV stap voor

## R HEEL GRIND, 1/4 TURN R, COASTER STEP, L CROSS, FLICK, R CROSS SAMBA

1 RV duw hak gekruist voor  
2 RV draai op hak 1/4 rechtsom,  
LV stap achter  
3 RV stap achter  
& LV sluit  
4 RV stap voor  
  
5 LV kruis voor  
6 RV flick opzij  
7 RV kruis voor  
& LV rock opzij  
8 RV gewicht terug

## L CROSS, SIDE, BEHIND-SIDE-CROSS, R SIDE, HOLD (BUMP), & SIDE, TOUCH

1 LV kruis voor  
2 RV stap opzij  
3 LV kruis achter  
& RV stap opzij  
4 LV kruis voor  
  
5 RV stap opzij, bump R  
&6 bump L-R (gewicht RV)  
& LV sluit  
7 RV stap opzij  
8 LV tik naast

## 1/4L, 1/2L, SHUFFLE 1/2 TURN L, HEEL SWITCHES, R STEP, L KICK

1 LV 1/4 draai linksom, stap voor  
2 RV 1/2 draai linksom, stap achter  
3 LV 1/4 draai linksom, stap opzij  
& RV sluit  
4 LV 1/4 draai linksom, stap voor  
  
5 RV tik hak voor  
& RV sluit  
6 LV tik hak voor  
& LV sluit  
7 RV stap voor  
8 LV kick voor

## CROSS, UNWIND 1/2 R, R KICK-BALL-CROSS, SIDE ROCK, KICK & POINT

1 LV kruis voor  
2 1/2 draai rechtsom (gewicht LV)  
\*\*\*Restart 4e muur  
3 RV kick schuin R voor  
& RV sluit  
4 LV kruis voor \*\*\*Restart 2e muur  
  
5 RV rock opzij  
6 LV gewicht terug  
7 RV kick voor  
& RV kruis voor  
8 LV tik opzij

## 1/4L, SCUFF 1/4 L, R CHASSE, ROCK BACK, SCISSOR CROSS

1 LV 1/4 draai linksom, stap voor  
2 RV scuff 1/4 draai linksom  
3 RV stap opzij  
& LV sluit  
4 RV stap opzij  
  
5 LV rock achter  
6 RV gewicht terug  
7 LV stap opzij  
& RV sluit  
8 LV kruis voor

## R SIDE ROCK, R CORSS, 1/4 R, R SAILOR 1/4 R, L STEP FWD, R TAP BEHIND

1 RV rock opzij  
2 LV gewicht terug  
3 RV kruis voor  
4 LV 1/4 draai rechtsom, stap achter  
  
5 RV 1/4 draai rechtsom, kruis achter  
& LV sluit  
6 RV stap voor  
7 LV stap voor  
8 RV tik achter L hiel

## ROCK BACK (WITH KICK, FLICK), SHUFFLE FWD, ROCK FWD, R COASTER CROSS

1 RV rock achter, LV lage kick voor  
2 LV gewicht terug, RV flick achter  
3 RV stap voor  
& LV sluit  
4 RV stap voor  
  
5 LV rock voor  
6 RV gewicht terug  
7 LV stap achter  
& RV sluit  
8 LV kruis voor

**RESTART:** In de 2e muur na tel 36 (12:00)  
In de 4e muur na tel 34 (12:00)