



# Niedersächsischer Country Western Tanzsportverband e.V.

Vizepräsident & Lehrwart Jürgen Buchholz  
Erichshofer Heide 7  
28844 Weyhe  
E-Mail: Lehrwart@ncwtv.de



## **Zeit**

Sonntag, 27. August 2023, 10:00 bis 15:15 (6 LE)

## **Zeitplan und Themen**

**10:00 – 11:30 - Walzer – My First Waltz**

**11:45 – 13:15 - Nightclub Two Step – U.B. Nightclub**

**13:15 – 13:45 - Mittagspause**

**13:45 – 15:15 - East Coast Swing – Little Easy**

Der Lehrgang dient zur Auffrischung und Vertiefung der im Trainerassistenten-Lehrgang vermittelten Inhalte. Die Choreos sollten bekannt sein, es soll die Technik dahinter behandelt werden.

# Niedersächsischer Country Western Tanzsportverband e.V.

Vizepräsident & Lehrwart Jürgen Buchholz  
Erichshofer Heide 7  
28844 Weyhe  
E-Mail: [Lehrwart@ncwtv.de](mailto:Lehrwart@ncwtv.de)



## **Sonstiges:**

Die Teilnahme ist nur bei Vorauszahlung möglich.

Bei Verhinderung, auch aus gesundheitlichen Gründen, erfolgt keine Rückerstattung.

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

Mit der Anmeldung stellt der Teilnehmer den Ausrichter, den Veranstalter und deren Beauftragte von eventuellen Haftungsansprüchen frei.

Anreise, Unterkunft und Verpflegung bleiben in der Verantwortung der Teilnehmer.

Getränke und Speisen werden zu moderaten Preisen angeboten, es sei denn in der Ausschreibung wird expliziert etwas anderes erwähnt.

Mitzubringen ist geeignete Tanzbekleidung und Schuhwerk, bei einigen Seminaren sind Schreibutensilien ratsam.

Eine teilweise Teilnahme ist möglich, sie führt jedoch nicht zu einer Kürzung des Kostenbeitrags.

Versäumte Stunden (LE) können nicht anerkannt werden.

Mit tanzsportlichen Grüßen

Jürgen Buchholz  
Vizepräsident & Lehrwart NCWTV

# Niedersächsischer Country Western Tanzsportverband e.V.

Vizepräsident & Lehrwart Jürgen Buchholz  
Erichshofer Heide 7  
28844 Weyhe  
E-Mail: Lehrwart@ncwtv.de



Frau / Herr .....

hat an dem Turniersportlehrgang am ..... teilgenommen.

Ort / Datum .....

Referent / Vertreter des Präsidiums .....

# Niedersächsischer Country Western Tanzsportverband e.V.

Vizepräsident & Lehrwart Jürgen Buchholz  
Erichshofer Heide 7  
28844 Weyhe  
E-Mail: Lehrwart@ncwtv.de



## **First Waltz**

Choreographed by Dee Musk (UK)

Description: 24 counts, 4 wall, Waltz

Level: Beginner

Music : Rock & Roll Waltz - Scooter Lee

### **Section 1 - LEFT SIDE DRAG, RIGHT SIDE DRAG**

1-2-3 Step left to left side, slide right towards left on counts 2-3

4-5-6 Step right to right side, slide left towards right on counts 5-6

### **Section 2 - BASIC FORWARD AND BACK STEPS**

1-2-3 Step forward left. Step right beside left, step left in place

4-5-6 Step back on right. Step left beside right, step right in place

### **Section 3 - LEFT TWINKLE, RIGHT TWINKLE**

- 1 Step left diagonal forward, 01:30
- 2 Turning body slightly left, step right beside left
- 3 Step left diagonal forward, 10:30
- 4 step right diagonal forward, 10:30
- 5 Turning body slightly right, step left beside right
- 6 Step right diagonal forward, 01:30

### **Section 4 – forward, turn with a sweep ¼ TURN left, Weave**

- 1 Step left diagonal forward, 01:30
- 2-3 Sweep right foot from back, around in an to the left motion, while turning a ¼ turn left, and touch beside left. (9:00)
- 4-5-6 step right diagonal forward, 10:30, step left to left side, 12:00, step right behind left

**REPEAT**

# Niedersächsischer Country Western Tanzsportverband e.V.

Vizepräsident & Lehrwart Jürgen Buchholz  
Erichshofer Heide 7  
28844 Weyhe  
E-Mail: Lehrwart@ncwtv.de



## **U.B. Nightclub**

Count: 16      Wall: 2      Level: Beginner – NC  
Choreographer: Ronald "RONNIE" Grabs (DE) - March 2020  
Music: You Raise Me Up - Westlife

### **Section 1 - 2x NC BASIC / 1/4 R STEP w. SWEEP / CROSS-BACK / 1/2 L STEP w. SWEEP / CROSS-BACK**

1,2& RF step to R side, LF next to RF slightly behind, RF cross step over LF,

3,4& LF step to L side, RF next to LF slightly behind, LF cross step over RF,

5 turn 1/4 to R (3:00) stepping RF forward and sweep LF forward,

6& LF cross step over RF, RF step back,

7 turn 1/2 to L (9:00) stepping LF forward and sweep RF forward,

8& RF cross step over LF, LF step back,

### **Section 2 - 1/4 R STEP SIDE / 3x SWAY w. 1/8 L / STEP-1/2 PIVOT L / CROSS LUNGE / BACK-SIDE / CROSS LUNGE / BACK-TOG.**

1 turn 1/4 to R (12:00) stepping RF to R side,

2& sway upper body to L side, sway upper body to R side,

3 sway upper body to L side turning 1/8 L (10:30)

4& RF step forward, turn 1/2 to L (4:30) stepping LF forward,

5 RF lunge step forward,

6& recover weight back onto LF, RF step to R side,

7 LF lunge step forward,

8& recover weight back onto RF, LF step next to RF,

REPEAT

# Niedersächsischer Country Western Tanzsportverband e.V.

Vizepräsident & Lehrwart Jürgen Buchholz  
Erichshofer Heide 7  
28844 Weyhe  
E-Mail: Lehrwart@ncwtv.de



## **Little Easy**

Count: 32      Wall: 4      Level: Beginner – ECS  
Choreographer: Ronald "RONNIE" Grabs (DE) - March 2012  
Music:            Shania Twain - No One Needs To Know

### **SIDE CHASSE / BACK ROCK / SIDE CHASSE / BACK ROCK**

1&2    step right foot to side, step left foot next to right, step right foot to side,  
3,4    rock left back slightly behind right, recover weight on to right,  
5&6    step left foot to side, step right foot next to left, step left foot to side,  
7,8    rock right back slightly behind left, recover weight on to left,

### **FWD. SHUFFLE / STEP-1/2 PIVOT R / FWD. SHUFFLE / STEP-1/4 PIVOT L**

1&2    step right foot forward, step left foot next to right, step right foot forward,  
3,4    step left foot forward, 1/2 turn right stepping right foot forward,  
5&6    step left foot forward, step right foot next to left, step left foot forward,  
7,8    step right foot forward, 1/4 turn left stepping left foot in place,

### **WEAVE / CROSS ROCK / SIDE CHASSE**

1,2    cross step right in front of left, step left to side,  
3,4    cross step right behind left, step left to side,  
5,6    cross rock right over left, recover weight on to left,  
7&8    step right foot to side, step left foot next to right, step right foot to side,

### **WEAVE / HOLD / HIP SWAY**

1,2,3    cross step left in front of right, step right to side, cross step left behind right,  
4,5    step right to side, cross step left in front of right,  
6        hold,  
7,8    step right foot to side and sway hips to right, sway hips to left,

REPEAT