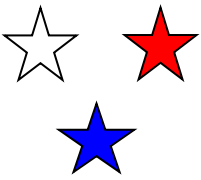
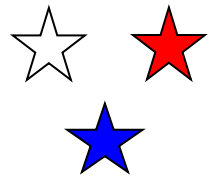


TANZLISTE BEGINNER-KURS 3

1. DOWN ON YOUR UPPERS POLKA
2. HAPPY HAPPY HAPPY
3. AMERICAN KIDS TWO-STEP
4. SUMMERFLY
5. BRING ON THE GOOD TIMES WCS
6. BLACK COFFEE WCS
7. COME DANCE WITH ME WCS
8. JOANA TWO-STEP
9. BREAD AND BUTTER
10. TUSH PUSH ECS



Down On Your Uppers



Choreographie: Gary O'Reilly

Beschreibung: 32 count, 4 wall, beginner line dance

Musik: Down On Your Uppers von Derek Ryan

Hinweis: Der Tanz beginnt nach 32 Taktschlägen Gesang mit dem Einsatz des Instrumentalteils

Heels swivel, heel, hook, step, touch, back, touch

- 1-2 Beide Hacken nach rechts drehen - Beide Hacken wieder zurück drehen (Gewicht am Ende links)
- 3-4 Rechte Hacke vorn auftippen - Rechten Fuß anheben und vor linkem Schienbein kreuzen
- 5-6 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auftippen
- 7-8 Schritt nach schräg links hinten mit links - Rechten Fuß neben linkem auftippen

Vine r, vine l turning ¼ l with brush

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß hinter rechten kreuzen
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auftippen
- 5-6 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß hinter linken kreuzen
- 7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr) - Rechten Fuß nach vorn schwingen

Rocking chair, heel strut forward r + l

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3-4 Schritt nach hinten mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Hacke aufsetzen - Rechte Fußspitze absenken
- 7-8 Schritt nach vorn mit links, nur die Hacke aufsetzen - Linke Fußspitze absenken

Stomp forward, heel-toe-heel swivels, stomp forward, heel-toe swivel, stomp

- 1-4 Rechten Fuß etwas schräg rechts vorn aufstampfen - Linke Hacke, Fußspitze und wieder Hacke an rechten Fuß heran drehen
- 5 Linken Fuß etwas schräg links vorn aufstampfen
- 6-7 Rechte Hacke und dann Fußspitze an linken Fuß heran drehen
- 8 Rechten Fuß neben linkem aufstampfen

Wiederholung bis zum Ende

Happy, Happy, Happy

Choreographie: M^a Angeles Mateu Simon

Beschreibung: 32 count, 2 wall, low intermediate line dance
Musik: **Soggy Bottom Summer** von Dean Brody
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 8 Taktschlägen mit dem Einsatz des Gesangs



Heel 2x, locking shuffle forward r + l

- 1-2 Rechte Hacke 2x vorn auftippen
- 3&4 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß hinter rechten einkreuzen und Schritt nach vorn mit rechts
- 5-6 Linke Hacke 2x vorn auftippen
- 7&8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß hinter linken einkreuzen und Schritt nach vorn mit links

Cross, back, chassé r + l

- 1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach hinten mit links
- 3&4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts
- 5-6 Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach hinten mit rechts
- 7&8 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links

Heel grind turning ¼ r, coaster step, rock forward, shuffle back turning ½ l

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Hacke aufsetzen (Fußspitze zeigt nach links) - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (Fußspitze mitdrehen) (3 Uhr)
- 3&4 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
- 5-6 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 7&8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr)

Heel grind turning ¼ r, coaster step, rock forward, shuffle back turning ½ l

- 1-8 Wie Schrittfolge zuvor (6 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke 1 (nach Ende der 2. Runde - 12 Uhr)

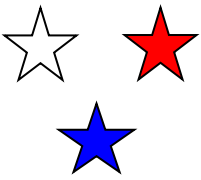
Stomp out, stomp out, applejacks (swivels l + r)

- 1-2 Rechten Fuß etwas rechts aufstampfen - Linken Fuß etwas links aufstampfen
- &3 Gewicht auf linker Hacke und rechter Fußspitze: Rechte Hacke nach links/linke Fußspitze nach rechts und wieder zurück drehen
- &4 Gewicht auf rechter Hacke und linker Fußspitze: Linke Hacke nach links/rechte Fußspitze nach links und wieder zurück drehen
- &5&6 Wie &3&4

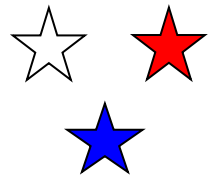
Tag/Brücke 2 (nach Ende der 4. Runde - 12 Uhr)

Heel, touch back

- 1-2 Rechte Hacke vorn auftippen - Rechte Fußspitze hinten auftippen



American Kids



Choreographie: Randy Pelletier

Schwierigkeitsgrad: Line Dance, Smooth: Two Step, 32 Takte, 4 Wände, Leicht / Mittel

Musik: American Kids / The Big Revival Künstler: Kenny Chesney BPM: 170 / 85

Intro: Nach 32 Counts beim Beginn des Gesangs

1-8 HEEL, TOGETHER, HEEL TOGETHER, WALK, WALK, TAP X2

1,2 Rechte Ferse vorne auftippen, RF neben linken Fuss absetzen

3,4 Linke Ferse vorne auftippen, LF neben rechten Fuss absetzen

5,6 Schritt R, Schritt L

7,8 2 x rechte Fussspitze auftippen

9-16 1/4 RIGHT MONTEREY TURN, JAZZBOX

1,2 R Fussspitze rechts auftippen, 1/4 Drehung R herum und RF an LF heran setzen (3 Uhr)

3,4 Linke Fussspitze links auftippen, LF an RF heran setzen

5,6 Rechter Fuss vor linkem Fuss kreuzen, linker Fuss zurück

7,8 Rechter Fuss rechts, linker Fuss Schritt nach vorn

Restart: Bei der 6tenWand (3 Uhr) tanze 16 Counts und beginne von vorne (6 Uhr)

17-24 SIDE, TOUCH, POINT, TOUCH, VINE LEFT WITH 1/4 TURN LEFT, BRUSH

1,2 RF Schritt nach rechts und LF neben RF auftippen

3,4 Linke Fussspitze nach links auftippen und LF neben RF auftippen

5,6 LF Schritt nach L und RF hinter LF kreuzen

7,8 LF Schritt vor und 1/4 Drehung L herum und rechter Fussballen über Boden streifen (12 Uhr)

25-32 STEP FWD, CLAP, TURN 1/2 LEFT, CLAP, STEP FWD, CLAP, TURN 1/4 LEFT, CLAP

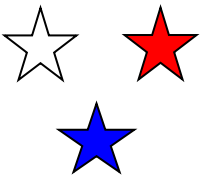
1,2 RF Schritt nach vorne und dann in die Hände klatschen

3,4 1/2 Drehung nach links auf beiden Ballen und dann in die Hände klatschen (6 Uhr)

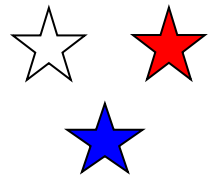
5,6 RF Schritt nach vorne und dann in die Hände klatschen

7,8 1/4 Drehung nach links auf beiden Ballen und dann in die Hände klatschen (3 Uhr)

Tanz beginnt wieder von vorne



Summer Fly



Choreographie: Geoffrey Rothwell

Beschreibung: 32 count, 2 wall, beginner/intermediate line dance

Musik: Summer Fly von Hayley Westenra

Hinweis: Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs

Rock forward-rock side-Mambo back r + l

- 1& Schritt nach vorn mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 2& Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4 Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß an linken heransetzen
- 5-8 Wie 1-4, aber spiegelbildlich mit links beginnend

Shuffle forward r + l, touch-back-touch-back-touch-back-touch

- 1&2 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
- 3&4 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links
- & Rechten Fuß neben linkem auftippen
- 5& Schritt nach hinten mit rechts und linken Fuß neben rechtem auftippen/klatschen
- 6& Schritt nach hinten mit links und rechten Fuß neben linkem auftippen/klatschen
- 7& Schritt nach hinten mit rechts und linken Fuß neben rechtem auftippen/klatschen
- 8& Schritt nach hinten mit links und rechten Fuß neben linkem auftippen/klatschen

Syncopated vine r, syncopated vine l turning ¼ l, syncopated Monterey ½ turn r, syncopated Monterey ¼ turn r

- 1& Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß hinter rechten kreuzen
- 2& Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß neben rechtem auftippen
- 3& Schritt nach links mit links und rechten Fuß hinter linken kreuzen
- 4& ¼ Drehung links herum, Schritt nach vorn mit links und rechten Fuß neben linkem auftippen (9 Uhr)
- 5& Rechte Fußspitze rechts auftippen, ½ Drehung rechts herum und rechten Fuß an linken heransetzen (3 Uhr)
- 6& Linke Fußspitze links auftippen und linken Fuß an rechten heransetzen
- 7& Rechte Fußspitze rechts auftippen, ¼ Drehung rechts herum und rechten Fuß an linken heransetzen (6 Uhr)
- 8& Linke Fußspitze links auftippen und linken Fuß an rechten heransetzen

Shuffle forward r + l, Mambo forward, Mambo back

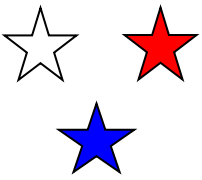
- 1&2 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
- 3&4 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links
- 5&6 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß an linken heransetzen
- 7&8 Schritt nach hinten mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß an rechten heransetzen

Wiederholung bis zum Ende

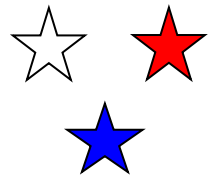
Tag/Brücke (nach Ende der 2. Runde)

Sailor step r + l

- 1&2 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 3&4 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß



Bring On The Good Times



Choreographie: Gary O'Reilly & Maggie Gallagher

Beschreibung: 32 count, 4 wall, high beginner line dance

Musik: Bring On The Good Times von Lisa McHugh

Hinweis: Der Tanz beginnt nach 8 Taktschlägen

Point-touch-point, behind-side-cross r + l

- 1&2 Rechte Fußspitze rechts auftippen - Rechte Fußspitze neben linkem Fuß und wieder rechts auftippen
- 3&4 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen
- 5&6 Linke Fußspitze links auftippen - Linke Fußspitze neben rechtem Fuß und wieder links auftippen
- 7&8 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen

Rock forward-back-clap-back-clap-back-clap-coaster step, locking shuffle forward

- 1& Schritt nach vorn mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 2& Schritt nach hinten mit rechts und klatschen
- 3& Schritt nach hinten mit links und klatschen
- 4& Schritt nach hinten mit rechts und klatschen
- 5&6 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links
- 7&8 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß hinter rechten einkreuzen und Schritt nach vorn mit rechts

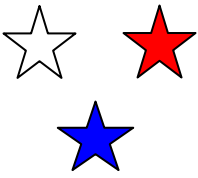
Step-pivot ¼ r-cross, side-behind-side-cross-side & step, side & back

- 1&2 Schritt nach vorn mit links - ¼ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts, und linken Fuß über rechten kreuzen (3 Uhr)
- 3& Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß hinter rechten kreuzen
- 4& Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
(Restart: In der 4. und 8. Runde - Richtung 12 Uhr - hier abrechnen und von vorn beginnen)
- 5&6 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
- 7&8 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach hinten mit links

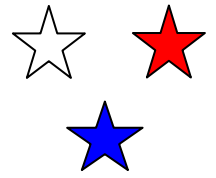
Toe strut back-toe strut back-coaster step, heel strut forward-heel strut forward-run 3

- 1& Schritt nach hinten mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen, und rechte Hacke absenken
- 2& Schritt nach hinten mit links, nur die Fußspitze aufsetzen, und linke Hacke absenken
- 3&4 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
- 5& Schritt nach vorn mit links, nur die Hacke aufsetzen, und linke Fußspitze absenken
- 6& Schritt nach vorn mit rechts, nur die Hacke aufsetzen, und rechte Fußspitze absenken
- 7&8 3 kleine Schritte nach vorn, dabei etwas in die Knie gehen (l - r - l)

Wiederholung bis zum Ende



Black Coffee



Choreographie: Helen O'Malley

Schwierigkeitsgrad: Line Dance, 48 Schläge, 4 Wände, Leicht / Mittel

Music / CD: Black Coffee / The Most Awesome LD Album Künstler: Lacy J. Dalton BPM: 114

Music / CD: Marie, Marie / The Most Awesome LD 7 Künstler: Olson Brothers BPM:

Kick, kick, shuffle in place r + l

1, 2 Rechten Fuß 2x nach vorn kicken

3&4 Cha Cha auf der Stelle (r - l - r)

5-8 wie 1-4, aber spiegelbildlich mit links beginnend

Point turns

1, 2 Rechte Fußspitze vorn auf tippen - 1/8 Drehung links herum auf beiden Ballen

3, 4 wie 1-2 (9 Uhr)

Rock forward, shuffle back turning ½ r, rock forward, shuffle back turning ½ l

1, 2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß

3&4 Cha Cha zurück, dabei ½ Drehung rechts herum ausführen (r - l - r) (3 Uhr)

5-8 wie 1-4, aber spiegelbildlich mit links beginnend und links herum drehend (9 Uhr)

Heel switches

1 Rechte Hacke vorn auf tippen

&2 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Hacke vorn auf tippen

&3 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Hacke vorn auf tippen

4 Klatschen

Side steps r with shoulder shimmies

1 Schritt nach rechts mit rechts

2-4 Linken Fuß heranziehen, dabei mit Hüften und Schultern hin- und her wackeln

5-8 wie 1-4

Vine l with scuff

1, 2 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß hinter linken kreuzen

3, 4 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß nach vorn schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen

Weave r with holds & finger clicks

1, 2 Schritt nach rechts mit rechts - Halten, mit den Fingern schnippen (in Schulterhöhe)

3, 4 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Halten, mit den Fingern schnippen (hinter den Hüften)

5, 6 Schritt nach rechts mit rechts - Halten, mit den Fingern schnippen (in Schulterhöhe)

7, 8 Linken Fuß über rechten kreuzen - Halten, mit den Fingern schnippen (hinter den Hüften)

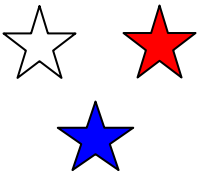
Step, pivot ½ l 2x

1 Schritt nach vorn mit rechts

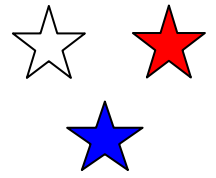
2 ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem linken Fuß (3 Uhr)

3, 4 wie 1-2 (9 Uhr)

Tanz beginnt wieder von vorne



Come Dance With Me



Choreographie: Jo Thompson

Schwierigkeitsgrad: Line Dance, 32 Schläge, 4 Wände, Leicht

Music / CD: Come Dance With Me / Come Dance With Me

Künstler: Nancy Hays **BPM:** 122

DIAGONAL FORWARD LOCK RIGHT, DIAGONAL FORWARD LOCK LEFT

- 1, 2 RF Schritt 45 ° rechts vorwärts und LF hinter RF einkreuzen
- 3, 4 RF Schritt 45 ° rechts vorwärts und LF starken Bodenstreifer nach vorne
- 5, 6 LF Schritt 45° links vorwärts und RF hinter dem LF einkreuzen
- 7, 8 LF Schritt 45° links vorwärts und RF starken Bodenstreifer nach vorne

JAZZ BOX, ACROSS, VINE RIGHT SIDE, BEHIND, SIDE, ACROSS

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen und LF Schritt zurück
- 3, 4 RF Schritt nach rechts und LF vor dem RF kreuzen
- 5, 6 RF Schritt nach rechts und LF hinter dem RF kreuzen
- 7, 8 RF Schritt nach rechts und LF vor dem RF kreuzen

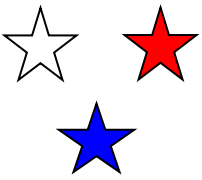
RIGHT SCISSORS, LEFT SCISSORS

- 1, 2 RF Schritt nach rechts und LF neben RF absetzen
- 3, 4 RF vor dem LF kreuzen und Halten
- 5, 6 LF Schritt nach links und RF neben LF absetzen
- 7, 8 LF vor dem RF kreuzen und Halten

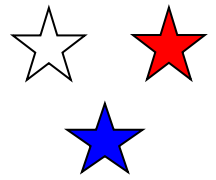
RIGHT SCISSORS, SIDE, BEHIND, ¼ TURN LEFT, FORWARD, ½TURN LEFT

- 1, 2 RF Schritt nach rechts und LF neben RF absetzen
- 3, 4 RF vor dem LF kreuzen und LF Schritt nach links
- 5, 6 RF hinter dem LF kreuzen und ¼ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts
- 7, 8 RF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)

Tanz beginnt wieder von vorne



Joana



Choreographie: Xose Massotti

Beschreibung: 32 count, 4 wall, beginner line dance

Musik: Come Early Morning von Don Williams

Hinweis: Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs

Heel strut forward r + l, step, lock, step, scuff

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Hacke aufsetzen - Rechte Fußspitze absenken
- 3-4 Schritt nach vorn mit links, nur die Hacke aufsetzen - Linke Fußspitze absenken
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß hinter rechten einkreuzen
- 7-8 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß nach vorn schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen

Step, lock, step, scuff, side, touch r + l

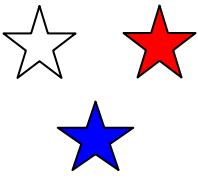
- 1-2 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß hinter linken einkreuzen
- 3-4 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß nach vorn schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen
- 5-6 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auftippen
- 7-8 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß neben linkem auftippen

Vine r, vine l turning ¼ l with scuff

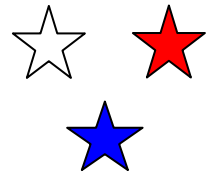
- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß hinter rechten kreuzen
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auftippen
- 5-6 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß hinter linken kreuzen
- 7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr) - Rechten Fuß nach vorn schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen

Step, pivot ½ l, toe strut forward turning ½ l, back, close, step, scuff

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3 Uhr)
- 3-4 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - ½ Drehung links herum und rechte Hacke absenken (9 Uhr)
- 5-6 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen
- 7-8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß nach vorn schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen
Wiederholung bis zum Ende



Bread and Butter



Choreographie: Roz Morgan

Schwierigkeitsgrad: Line Dance, 32 Schläge, 4 Wände, Leicht

Music / CD: Shortenin' Bread / Farmers in a changing world **Künstler:** The Tractors **BPM:** 138

1-8 Lindy R (Side Together Side), Rock Step Back L, Lindy L, Rock Step Back R

1&2 Rechter Fuss Schritt nach rechts, linken Fuss nachziehen, rechter Fuss Schritt nach rechts

3, 4 Linken Fuss hinter rechtem kreuzen, Gewicht nach vorn auf rechten Fuss

5&6 Linker Fuss Schritt nach links, rechten Fuss nachziehen, linker Fuss Schritt nach links

7, 8 Rechten Fuss hinter linkem kreuzen, Gewicht nach vorn auf linken Fuss

9-16 Forward Shuffle R, Step L, ½ Turn R, Shuffle Turn R, Rock Step Back R

1&2 Rechter Fuss Schritt nach vorn, linken Fuss nachziehen, rechter Fuss Schritt nach vorn

3, 4 Linker Fuss Schritt nach vorn, ½-Drehung R

5&6 ½-Drehung rechts mit linkem Fuss, rechten Fuss, linken Fuss

7, 8 Rechter Fuss Schritt zurück, Gewicht nach vorn auf linken Fuss

17-24 Syncopated Vine R with ¼ Turn R, Rock Step Forward L, Shuffle Turn L

1, 2 Rechter Fuss Schritt nach rechts, linken Fuss hinter rechtem kreuzen

3&4 ¼-Drehung rechts und rechter Fuss Schritt nach vorn, linken Fuss nachziehen, rechter Fuss Schritt nach vorn

5, 6 Linker Fuss Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf rechten Fuss

7&8 ½-Drehung links mit linkem Fuss, rechten Fuss, linken Fuss

25-32 Heel Tap, Toe Touch, Monterey Turn

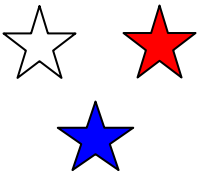
1, 2 Rechte Ferse nach vorn, rechten Fuss neben linken stellen

3, 4 Linke Fussspitze nach hinten, linken Fuss neben rechten stellen

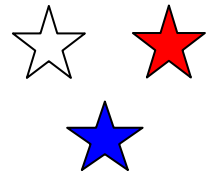
5, 6 Rechte Fussspitze nach rechts, auf linkem Fuss ½-Drehung rechts und rechten Fuss neben linken stellen

7, 8 Linke Fussspitze nach links, linken Fuss neben rechten stellen und belasten

Von vorn beginnen



Tush Push



Choreographie: James Ferrazanno

Schwierigkeitsgrad: Line Dance, 40 Schläge, 4 Wände, Einfach

Music / CD: Ain't goin' down / Limited time only **Künstler:** Garth Brooks **BPM:** 170

Heel, together, heel, heel r + l

- 1 Rechte Hacke vorn auftippen
- 2 Rechte Fußspitze neben linkem Fuß auftippen
- 3 Rechte Hacke vorn auftippen
- 4 Rechte Hacke vorn auftippen
- &5 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Hacke vorn auftippen
- 6 Linke Fußspitze neben linkem Fuß auftippen
- 7 Linke Hacke vorn auftippen
- 8 Linke Hacke vorn auftippen

Heel switches & clap

- &1 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Hacke vorn auftippen
- &2 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Hacke vorn auftippen
- &3 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Hacke vorn auftippen
- 4 Klatschen

Double hip bumps r, l, hip rolls 2x

- 1-2 Hüften 2x nach rechts schwenken
- 3-4 Hüften 2x nach links schwenken
- 5-8 Hüften 2x nach vorn und wieder nach hinten rollen

Shuffle forward, rock forward, shuffle backward, rock back

- 1&2 Cha Cha nach vorn (r - l - r)
- 3 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben
- 4 Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 5&6 Cha Cha zurück (l - r - l)
- 7 Schritt zurück mit rechts, linken Fuß anheben
- 8 Gewicht zurück auf den linken Fuß

Shuffle forward, step, pivot ½ l

- 1&2 Cha Cha nach vorn (r - l - r)
- 3 Schritt nach vorn mit links
- 4 ½ Drehung rechts auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten Fuß (6 Uhr)

Shuffle forward, step, ½ pivot turn, step, ¼ pivot turn, stomp, clap

- 1&2 Cha Cha nach vorn (l - r - l)
- 3 Schritt nach vorn mit rechts
- 4 ½ Drehung links auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem linken Fuß (12 Uhr)
- 5 Schritt nach vorn mit rechts
- 6 ¼ Drehung nach links auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten Fuß (9 Uhr)
- 7 Rechten Fuß aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 8 Klatschen -----

Von vorne beginnen