

Be Strong

Choreographie: Audrey Watson

Beschreibung: 32 count, 4 wall, beginner/intermediate

Musik: The Words I Love You von Chris De Burgh

Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen

1-8 Rock across, lock step r + l

- 1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen, linken Fuß etwas anheben (etwas nach links drehen) - Gewicht zurück auf den linken Fuß
3&4 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß hinter rechten einkreuzen und Schritt nach vorn mit rechts (etwas nach schräg links vorn)
5-6 Linken Fuß über rechten kreuzen, rechten Fuß etwas anheben (etwas nach rechts drehen) - Gewicht zurück auf den rechten Fuß

(Letzte Runde: $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links (12 Uhr))

- 7&8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß hinter linken einkreuzen und Schritt nach vorn mit links (etwas nach schräg rechts vorn)

9-16 Rock forward, triple in place turning $\frac{3}{4}$ r, cross, side, behind-side-cross

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
3&4 Cha Cha auf der Stelle, dabei eine $\frac{3}{4}$ Drehung rechts herum ausführen (r - l - r) (9 Uhr)
5-6 Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
7&8 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen

17-24 Rock side turning $\frac{1}{4}$ l, triple forward, $\frac{1}{2}$ turn r, $\frac{1}{2}$ turn r, Mambo forward

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - $\frac{1}{4}$ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)
3&4 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heran setzen und Schritt nach vorn mit rechts
5-6 $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr)
7&8 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß an rechten heran setzen

Back 2, triple back turning 1/2 r, step, pivot 1/4 r, cross-1/4 turn l-1/4 turn l

- 1-2 2 gleitende Schritte nach hinten (r - l)
- 3&4 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heran setzen, 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)
- 5-6 Schritt nach vorn mit links - 1/4 Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (3 Uhr)
- 7&8 Linken Fuß über rechten kreuzen - 1/4 Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts sowie 1/4 Drehung links herum und Schritt nach links mit links (9 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (nach Ende der 2. und 5. Runde)

Rock across, rock back

- 1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen, linken Fuß etwas anheben (etwas nach links drehen) - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3-4 Schritt nach hinten mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß

Wiederholung bis zum Ende und lächeln nicht vergessen ;)



07.01.2019