

Pride In Me



Choreographie: Kate Sala & Craig Bennett
Beschreibung: 64 counts / 2 wall / Intermediate
Musik: Pride by Leanne Mitchell

Beginne nach 16 counts

Walk, walk, mambo step, back, back, sailor cross ¼ turn

- 1, 2 RF Schritt vorwärts, LF Schritt vorwärts
- 3 + 4 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben), Gewicht zurück auf LF, RF Schritt zurück
- 5, 6 LF Schritt zurück, RF Schritt zurück
- 7 + 8 LF hinter RF kreuzen, ¼ Linksdrehung, RF Schritt nach rechts, LF vor RF kreuzen

Side rock, sailor step 3/4 turn, step ½ turn, heel switches

- 1, 2 RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben) Gewicht zurück auf LF
- 3 + RF hinter LF kreuzen mit ¼ Rechtsdrehung und ¼ Rechtsdrehung & LF Schritt am Platz
- 4 ¼ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts
- 5, 6 LF Schritt vorwärts, ½ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF)
- 7 + 8 Linke Ferse vorne auftippen, LF neben RF absetzen, rechte Ferse vorne auftippe

Ball, cross, point & point, kick, together, rock step, coaster step

- + 1, Rechten Fußballen neben LF, LF vor RF kreuzen
- 2 + 3 Rechte Fußspitze rechts auftippen, RF neben LF absetzen, linke Fußspitze links auftippen
- 4 + LF nach vorne kicken, LF neben RF absetzen
- 5, 6 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 7 + 8 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts

Step ½ turn, ½ turn, ¼ turn, sailor step, sailor step

- 1, 2 LF Schritt vorwärts und ½ Rechtsdrehung auf den Fußballen
- 3, 4 ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF) und ¼ Linksdrehung & RF Schritt nach rechts
- 5 + 6 LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF Schritt am Platz
- 7 + 8 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF Schritt am Platz

Hold, together, chasse, together, cross, ¼ turn, ¼ turn chasse

- 1 + Pause, LF neben RF absetzen
- 2 + 3 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach rechts
- 4 LF neben RF absetzen
- Restart: Im 2. Durchgang beginne hier wieder von vorne.**
- 5, 6 RF vor LF kreuzen, ¼ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück
- 7 + 8 ¼ Rechtsdrehung, RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach rechts

Cross rock, side, drag, ball, cross, ¼ turn, back, back, ¼ turn, point, ¼ turn step

- 1 + LF vor RF kreuzen (rechte Ferse anheben) Gewicht zurück auf RF
- 2 LF großen Schritt nach links
- 3 + 4 RF zum LF heranziehen, rechten Fußballen neben LF absetzen, LF vor RF kreuzen
- 5, 6 ¼ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück, LF Schritt zurück
- + 7 ¼ Rechtsdrehung & RF neben LF absetzen und linke Fußspitze links auftippen
- 8 ¼ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts

Step ½ turn, cross rock side, rock back side, cross unwind ½ turn

- 1, 2 RF Schritt vorwärts, ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 3 + 4 RF vor LF kreuzen (linke Ferse anheben), Gewicht zurück auf LF, RF Schritt nach rechts
- 5 + 6 LF hinter RF kreuzen (rechte Ferse anheben), Gewicht vor auf RF, LF Schritt nach links
- 7, 8 RF vor LF kreuzen, ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)

Step, ½ turn, coaster step, ½ turn, shuffle ½ turn

- 1, 2 RF Schritt vorwärts und ½ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück
- 3 + 4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 5, 6 LF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück
- 7 + 8 ½ Linksdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts

Tanz beginnt wieder von vorne

Keep Smiling

15.08.2015