

Be Strong



Level: 32 counts / 4-wall / Beginner - Intermediate
Choreografie: Audrey Watson (05/2005)
Musik: The Words I Love You von Chris De Burgh

Hinweis: Der Tanz beginnt mit Einsatz des Gesangs.

CROSS ROCK, LOCK SHUFFLE R+L

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3 + 4 RF Schritt vorwärts, LF hinter dem RF einkreuzen, RF Schritt vorwärts
- 5, 6 LF vor dem RF kreuzen (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 7 + 8 LF Schritt vorwärts, RF hinter dem LF einkreuzen, LF Schritt vorwärts

ROCK STEP, ¾ TRIPLE TURN R, CROSS, SIDE, BEHIND-SIDE-CROSS

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3 + 4 ¾ Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten am Platz (RF, LF, RF)
- 5, 6 LF vor dem RF kreuzen und RF Schritt nach rechts
- 7 + 8 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen

SIDE ROCK ¼ TURN L, SHUFFLE, FULL TURN, MAMBO STEP

- 1, 2 RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben), Gewicht zurück auf LF mit ¼ Linksdrehung
- 3 + 4 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 5 ½ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück
- 6 ½ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts
- 7 + 8 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben), Gewicht zurück auf RF, LF neben RF absetzen

BACK 2, ½ TURN SHUFFLE R, ¼ PIVOT TURN R, CROSS, ¼ TURN L, ¼ TURN L

- 1, 2 RF Schritt gleitend zurück und LF Schritt gleitend zurück
- 3 + 4 ½ Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (RF, LF, RF)
- 5, 6 LF Schritt vorwärts und ¼ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF)
- 7 LF vor dem RF kreuzen
- + 8 ¼ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück, ¼ Linksdrehung auf RF & LF Schritt nach links

Der Tanz beginnt wieder von vorne.

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

CROSS ROCK, BACK ROCK

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3, 4 RF Schritt zurück (LF leicht anheben) und Gewicht vor auf LF

Finish: Im letzten Durchgang tanze bis count 4 und dann:

- 5 ¼ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt nach links