

Cowgirls Twist



Level: 32 counts / 4-wall / Beginner
Choreografie: Bill Bader (2003-07)
Musik: What The Cowgirls Do von Vince Gill
Cherokee Boogie von BR 5-49
Honky Tonk Twist von Scooter Lee
Cowgirl Twist von Dave Sheriff
Mambo No. 5 von Lou Bega
The Twist von Chubby Checker oder Ronnie McDowell
Do You Love Me von The Contours
That's What I Like" von Jive Bunny & The Master Mixers

4 x HEEL STRUTS

- 1, 2 rechten Hacken vorn aufsetzen, dann rechten Fußballen absetzen
- 3, 4 linken Hacken vorn aufsetzen, dann linken Fußballen absetzen
- 5, 6 rechten Hacken vorn aufsetzen, dann rechten Fußballen absetzen
- 7, 8 linken Hacken vorn aufsetzen, dann linken Fußballen absetzen

3 x BACK, TOGETHER, TRAVELING SWIVELS L, HOLD

- 1, 2 RF nach hinten stellen, LF nach hinten stellen
- 3, 4 RF nach hinten stellen, LF neben RF stellen
- 5, 6 beide Hacken nach links drehen, beide Fußspitzen nach links drehen
- 7, 8 beide Hacken nach links drehen, die Position einen Count halten

TRAVELING SWIVELS R, HOLD, HEEL SWIVELS, HOLDS

- 1, 2 beide Hacken nach rechts drehen, beide Fußspitzen nach rechts drehen
- 3, 4 beide Hacken nach rechts drehen, die Position einen Count halten
- 5, 6 beide Hacken nach links drehen, die Position den Count halten
- 7, 8 beide Hacken nach rechts drehen, die Position einen Count halten

HEEL SWIVELS, HOLD, SLOW ¼ PIVOT TURN L WITH HOLDS

- 1, 2 beide Hacken nach links drehen, beide Hacken nach rechts drehen
- 3, 4 beide Hacken wieder zur Mitte zurück drehen, die Position einen Count halten
- 5, 6 RF nach vorn stellen, die Position einen Count halten
- 7, 8 auf beiden Fußballen ¼ Drehung links herum ausführen, die Position einen Count halten

Der Tanz beginnt wieder von vorne.