

# Stand On It

Choreograph: Susanne Mose Nielsen (Juli 2008)  
Beschreibung: 64 Counts, 2 Wall, Beginner/Intermediate  
Musik: **Stand On It** – Mel McDaniel (164 BPM)

---

## **SIDE, BEHIND, SIDE, ¼ TURN L, BEHIND, SIDE, CROSS, POINT**

- 1, 2 RF Schritt nach rechts, LF hinter RF kreuzen
- 3, 4 RF Schritt nach rechts, ¼ Linksdrehung und LF Schritt nach links (9 Uhr)
- 5, 6 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links
- 7, 8 RF vor LF kreuzen, linke Fußspitze links auftippen

## **BACK, SWEEP L + R 2 x**

- 1, 2 LF Schritt zurück, RF im Kreis nach hinten schwingen
- 3, 4 RF Schritt zurück, LF im Kreis nach hinten schwingen
- 5-8 wie 1 – 4

## **SLOW COASTER STEP, HOLD, STEP ½ TURN L, STEP, HOLD**

- 1, 2 LF Schritt zurück, RF an LF heransetzen
- 3, 4 LF Schritt vor, Halten
- 5, 6 RF Schritt vor – ½ Linksdrehung, Gewicht am Ende auf LF (3 Uhr)
- 7, 8 RF Schritt vor, Halten  
(**Ende:** ¾ Rechtsdrehung und Arme heben)

## **FULL TURN R, HOLD, TOE STRUT R + L**

- 1-4 3 Schritte in Richtung nach vor – dabei eine volle Rechtsdrehung ausführen (l – r – l), Halten
- 5, 6 Rechte Fußspitze vorn aufsetzen, rechte Ferse absetzen
- 7, 8 Linke Fußspitze vorn aufsetzen, linke Ferse absetzen

## **VINE R, SWIVET R + L**

- 1, 2 RF Schritt nach rechts, LF hinter RF kreuzen
- 3, 4 RF Schritt nach rechts, LF neben RF auftippen – etwas rechts
- 5, 6 Linke Ferse nach links drehen und rechte Fußspitze nach rechts drehen, wieder zurückdrehen
- 7, 8 Rechte Ferse nach rechts drehen und linke Fußspitze nach links drehen, wieder zurückdrehen

## **VINE L, SWIVET R + L**

- 1, 2 LF Schritt nach links, RF hinter LF kreuzen
- 3, 4 LF Schritt nach links, RF neben LF auftippen
- 5, 6 Rechte Fußspitze und linke Ferse nach rechts drehen, wieder zurückdrehen
- 7, 8 Rechte Ferse und linke Fußspitze nach links drehen, wieder zurückdrehen

## **STEP, 1/8 TURN L 4 x**

- 1, 2 RF Schritt vor – 1/8 Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf LF (1:30)
- 3-8 1 – 2 3x wiederholen (9 Uhr)

## **ROCKING CHAIR, TOE STRUT R + L**

- 1, 2 RF Schritt vor – LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF
- 3, 4 RF Schritt zurück – LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF
- 5, 6 Rechte Fußspitze vorn aufsetzen, rechte Ferse absetzen
- 7, 8 Linke Fußspitze vorn aufsetzen, linke Ferse absetzen

## **Wiederholung bis zum Ende**

**Tag/Brücke:** *Nach Ende der 4. Runde*

**Sections 5 + 6: VINE R + L with SWIVET**

Quelle: [www.bald-eagle.de](http://www.bald-eagle.de)