

Be Strong

Choreograph: Audrey Watson
Beschreibung: 32 Counts, 4 Wall, Beginner/Intermediate/Line Dance
Musik: **The Words 'I Love You** – Chris De Burgh (111 BPM)

CROSS ROCK, LOCK TRIPLE STEP + L

- 1, 2 RF über LF kreuzen – LF etwas anheben (etwas nach links drehen), Gewicht zurück auf LF
3 + 4 Cha Cha nach vor – dabei bei + den LF hinter RF einkreuzen (etwas nach schräg links vor) (r-l-r)
5, 6 LF über RF kreuzen – RF etwas anheben (etwas nach rechts drehen), Gewicht zurück auf RF
(Letzte Runde: LF über RF kreuzen – RF etwas anheben, ¼ Rechtsdrehung LF nach links (3 Uhr))
7 + 8 Cha Cha nach vor – dabei bei + den RF hinter LF einkreuzen (etwas schräg rechts vor) (l – r – l)

ROCK FWD, TRIPLE STEP IN PLACE TURNING ¾ R, CROSS, SIDE, BEHIND-SIDE-CROSS

- 1, 2 RF Schritt nach vor – LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF
3 + 4 Cha Cha auf der Stelle – dabei eine ¾ Rechtsdrehung ausführen (9 Uhr)
5, 6 LF über RF kreuzen, RF Schritt nach rechts
7 + 8 LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF über RF kreuzen

SIDE ROCK ¼ TURNL, TRIPLE STEP FWD, FULL TURN R, MAMBO STEP

- 1, 2 RF Schritt nach rechts – LF etwas anheben, ¼ Linksdrehung und LF Schritt nach vor (6 Uhr)
3 + 4 Cha Cha nach vor (r – l – r)
5, 6 ½ Rechtsdrehung und LF Schritt zurück (12 Uhr), ½ Rechtsdrehung und RF Schritt nach vor (6 Uhr)
7 + 8 LF Schritt nach vor – RF etwas anheben, Gewicht zurück auf RF, LF an RF heransetzen

BACK 2, TRIPLE STEP BACK ½ TURN R, STEP ¼ TRUN R, CROSS - ¼ TURN L - ¼ TURN L

- 1, 2 2 gleitende Schritte zurück (r – l)
3 + 4 Cha Cha zurück – dabei ½ Rechtsdrehung ausführen (r – l – r) (12 Uhr)
5, 6 LF Schritt nach vor – ¼ Rechtsdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf RF (3 Uhr)
7 LF über RF kreuzen
+ 8 ¼ Linksdrehung und RF Schritt zurück (12 Uhr), ¼ Linksdrehung und LF Schritt nach links (9 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke: nach Ende der 2. (6 Uhr) und 5. Runde (9 Uhr)

CROSS ROCK, BACK ROCK

- 1, 2 RF über LF kreuzen – LF etwas anheben (etwas nach links drehen), Gewicht zurück auf LF
3, 4 RF Schritt zurück – LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF

Quelle: www.get-in-line.de