Bottoms Up

Schwierigskeitsgrad: Intermediata catalan style
Choreographie: Hilde, Lisa, Marcel, Herbert
Musikvorschlag: Bottoms Up by Brantley Gilbert

Tanzfolge: A, B, C, A, B, C, B, Brücke, B, B, Finish

Teil A

Sect 1:

Side l-weave-side rock-1/4 Turn r-1/2 turn r-1/2 turn r-shuffle r

1, 2+3 LF Ferse nach links, RF hinter LF kreuzen, LF kl. Schritt zur Seite, RF vor dem LF kreuzen
4, 5 LF Schritt nach links u. RF leicht anheben, 1/4 Drehung nach rechts und Gewicht auf dem RF
6, 1/2 Drehung nach rechts u. LF Schritt zurück
7+8 1/2 Drehung nach rechts u. RF Schritt nach vorne, LF an RF heran, RF Schritt nach vorne

Sect 2:

L cross-back r-1/4 Turn l-chasse l-heel-1/2 Turn rx2-step r-stomp l

1, 2 LF Ferse über dem RF kreuzen, RF Schritt zurück
3+ 4 1/4 Drehung nach links, LF nach links u. RF an links heran, LF nach links
5+6 RF Ferse nach vorne (abstoßen) u. eine halbe Drehung nach rechts, rechte Ferse nach vorne
+7, 8 und eine halbe Drehung nach rechts, RF Schritt nach vorne, LF neben dem RF aufstampfen

Sect 3:

Side r-weave- side rock-1/4 Turn l-1/2 turn l-1/2 turn l-shuffle l

1, 2+3 RF Ferse nach rechts, LF hinter dem RF kreuzen, RF kl. Schritt zur Seite, LF vor dem RF kreuzen
4, 5 RF Schritt zur Seite u. LF leicht anheben, 1/4 Drehung nach links und Gewicht auf dem LF
6, 1/2 Drehung nach links u. RF Schritt zurück
7+8 1/2 Drehung nach links u. LF Schritt nach vorne, RF an links heran, LF Schritt nach vorne

Sect 4:

R cross-back l-1/4 Turn r-chasse r-heel l-1/2 turn lx2-step l-stomp r

1, 2 RF Ferse über dem LF kreuzen, LF Schritt zurück
3+4 1/4 Drehung nach rechts, RF Schritt nach rechts u. LF an rechts heran, RF nach rechts
5+6 LF Ferse nach vorne(abstoßen) und eine halbe Drehung nach links, linke Ferse nach vorne
+7,8 und eine halbe Drehung nach links, LF Schritt nach vorne, RF neben LF aufstampfen

Teil B

Sect 1:

Heel-strut r+l, r kick-hook-kick-stomp up

1, 2 RF Ferse nach vorne, Fußballen senken
3, 4 LF Ferse nach vorne, Fußballen senken
5, 6 RF nach vorne kicken, vorm linken Knie anwinkeln
7, 8 RF nach vorne kicken, neben dem LF aufstampfen

Sect 2:

Toe Strut r-1/2 Turn rx2, Jumping rock r-knee hook-l jumping forwardx2

1, 2 RF Ballen nach hinten aufsetzen, halbe Drehung nach rechts dabei Ferse senken
3, 4 LF Ballen nach vorne aufsetzen, halbe Drehung nach rechts dabei Ferse senken
5, 6 RF zurück und LF anheben, Gewicht wieder auf dem LF
7 ,8 RF hochheben, auf dem LF 2x nach vorne hüpfen

Sect 3:

Stomp for r-stomp up l-1/2 turn l-stomp l+r-swivel toe-heel r-stomp rx2

1, 2 RF Stomp nach vor, mit dem LF neben dem RF aufstampfen
3, 4 1/2 Drehung nach links und LF nach vorne, RF neben dem LF aufstampfen
5, 6 RF Spitze, Ferse nach rechts drehen
7, 8 RF neben dem LF 2x aufstampfen

Sect 4:

L Kick-stomp-flick-stomp, l step 1/2 turn rx2

1, 2 LF Kick u. neben dem RF aufstampfen
3, 4 LF Flick u. neben dem RF aufstampfen
5, 6 LF Schritt vor u. halbe Drehung nach rechts
7, 8 LF Schritt vor u. halbe Drehung nach rechts

Sect 5:

Jumping jazz box cross l, back l-side r-cross l-stomp up r

1, 2 LF über dem RF kreuzen u. RF zurück
3, 4 LF zur Seite u. RF über dem LF kreuzen
5, 6 LF zurück, RF nach rechts
7, 8 LF über dem RF kreuzen, RF neben dem LF aufstampfen

Sect 6:

Kick r-stomp up-1/2 turn l-kick l-stomp up, jumping out in-out in

1, 2 RF Kick u. neben dem LF aufstampfen
3, 4 1/2 Drehung nach links u. LF Kick u. neben dem RF aufstampfen
5, 6 mit beiden Beinen (RF vorne) auseinander hüpfen und wieder zusammen
7, 8 mit beiden Beinen (RF hinten) auseinander hüpfen und wieder zusammen

Sect 7:

Weave l-cross r-side l-behind r-side l-cross r-side l-toe upx2

1, 2 RF über dem LF kreuzen, LF nach links
3, 4 RF hinter dem LF kreuzen, LF nach links
5, 6 RF vor dem LF kreuzen, LF nach links
7, 8 RF vor dem LF mit der Spitze auftippen-Ferse senken-Ferse heben-senken

Sect 8:

Side r-hook l-side l-hook r, monterey turn r

1, 2 RF Schritt nach rechts u. LF hinter dem RF anwinkeln
3, 4 LF Schritt nach links u. RF vor dem LF anwinkeln
5, 6 RF Spitze zur Seite tippen u. auf dem LF eine halbe Drehung nach rechts, RF beistellen
7,8 LF zur Seite tippen und neben dem RF beistellen

Teil C

Sect 1:

Cross back r 3x-rock back r-rock step r-1/2 turn r-heel r-1/2 turn r-step r-stomp up l

1+2+3+ RF kreuzen und LF zurück x3
4+ RF zurück u. LF anheben, LF abstellen
5+ RF Ferse nach vorne u. LF anheben, LF abstellen - 1/2 Drehung nach rechts
6+ RF Ferse nach vorne u. LF anheben, LF abstellen - 1/2 Drehung nach rechts
7,8 RF Schritt nach vorne u. LF neben dem RF aufstampfen

Sect 2:

Cross back lx3-rock back l-rock step l-1/2 turn l-heel l-1/2 turn l-step l-stomp up r

Wie Sect. 1, spiegelbildlich mit links beginnend

Brücke

Sect 1:

Heel strut r+l forward-mambo forward, toe strut l+r back-mambo back

1+2+ RF Ferse nach vorne-senken, LF Ferse nach vorne-senken
3+4 RF nach vorne u. LF entlasten-LF belasten u. RF schließen
5+6+ LF Spitze nach hinten-senken, RF Spitze nach hinten-senken
7+8 LF zurück u. RF entlasten-RF belasten u. LF schließen

Sect 2:

Heel strut r+l forward-mambo forward, l back- r slow closed

1+2+ RF Ferse nach vorn-senken, LF Ferse nach vorne-senken
3+4 RF nach vorne u. LF entlasten-belasten u. RF schließen
5,6,7 LF Schritt zurück u. RF langsam schließen

Finale

Sect 1:

Cross back r 3x-rock back r-rock step r-1/2 turn r-heel r-1/2 turn r-step r-stomp up l

1+2+3+ RF kreuzen und LF zurück x3
4+ RF zurück u. LF anheben, LF abstellen
5+ RF nach vorne u. LF anheben, 1/2 Drehung rechts, LF abstellen
6+ RF Ferse nach vorne, 1/2 Drehung nach rechts
7,8 RF Schritt nach vorne u. LF neben dem RF aufstampfen

Sect 2:

Cross back l 2x-rock back l-rock step l-1/2 turn l-step l-stomp r

1+2+ LF über dem RF kreuzen u. RF zurück x2
3+ LF zurück u. RF anheben, Gewicht auf dem RF
4+ LF Ferse nach vorne abstoßen, Gewicht auf dem LF
5,6 1/2 Drehung nach links, LF Schritt vor u. RF aufstampfen

Viel Spass
www.country-freunde-haag.at