The Trail

Schwierigkeitsgrad: Intermediate
64 counts/ 2 Wall / Restart
Choreographie: Judy McDonald
Musik: Trail of Tears & Billy Ray Cyrus

Sect: 1

Toe R, heel R, cross R, heel R, cross R, heel R, toe R, together R

1, 2 RF Spitze neben LF auftippen (Knie zeigt nach innen), RF Ferse vorn auftippen
3, 4 RF Spitze vor LF kreuzend auftippen, RF Ferse vorn auftippen
5, 6 RF Spitze vor LF kreuzend auftippen, RF Ferse vorn auftippen
7, 8 RF Spitze neben LF auftippen (Knie zeigt nach innen), RF neben LF beistellen

Sect: 2

Toe L, heel L, cross L, heel L, cross L, heel L, toe L, together L

1 -8 dasselbe wie Sect:1 - nur mit den LF

Sect: 3

Heel R, toe R, heel R, toe R, toe L, heel L, toe L, heel L

1, 2 RF Ferse nach rechts drehen, RF Spitze nach rechts drehen
3, 4 RF Ferse nach rechts drehen, RF Spitze gerade drehen und belasten
5, 6 LF Spitze nach rechts drehen, LF Ferse nach rechts drehen
7, 8 LF Spitze nach rechts drehen, LF Ferse gerade drehen und belasten
(die Beine wandern bei den Counts 1-4 auseinander, und bei 5-8 wieder zusammen)

Sect: 4

Knee Pops R-L

1, 2 RF Knie beugen (Ferse hebt vom Boden ab, das linke Bein bleibt gestreckt), **PAUSE**
3, 4 LF Knie beugen (Ferse hebt vom Boden ab, das linke Bein bleibt gestreckt), **PAUSE**
5,6,7,8 abwechseln rechtes und linkes Knie beugen

Restart und Brücke:

in der 8.Wall werden die counts 5,6,7,8 nochmals wiederholt, und dann wieder von vorne beginnen)

Sect: 5

Heel touch R, hold, toe touch back R, hold, step fwd R, ½ turn L, step fwd R, ¼ turn L

1, 2 RF Ferse von auftippen, **PAUSE**
3, 4 RF Spitze hinten auftippen, **PAUSE**
5, 6 RF Schritt vor, ½ Linksdrehung & Gewicht auf LF
7, 8 RF Schritt vor, ¼ Linksdrehung & Gewicht auf LF

Sect: 6

Heel touch R, hold, toe touch back R, hold, step fwd R, ½ turn L, step fwd R, ¼ turn L

1 - 8 dasselbe wie Sect:5

Sect: 7

Step fwd R, brush 3x R-L

1, 2 RF Schritt vor, LF Ballen nach vorn über den Boden streifen
3, 4 LF Ballen gekreuzt über den RF nach hinten streifen, LF Ballen nach vorn über den Boden streifen
5, 6 LF Schritt vor, RF Ballen nach vorn über den Boden streifen
7, 8 RF Ballen gekreuzt über den LF nach hinten streifen, RF Ballen nach vorn über den Boden streifen

Sect: 8

Rocking chair R – 2x

1 ,2 RF Schritt vor & LF leicht anheben, Gewicht auf LF
3, 4 RF Schritt zurück & LF leicht anheben, Gewicht auf LF
5, 6 RF Schritt vor & LF leicht anheben, Gewicht auf LF
7, 8 RF Schritt zurück & LF leicht anheben, Gewicht auf LF

Restart und Brücke: in der 8.Wall nach sect: 4
Brücke: Kniee Pops rechts/links (4.Takte)

Viel Spass
www.country-freunde-haag.at