

4 STEPS AHEAD LINEDANCER

Good Time

48 Counts / 4-wall / Beginner

Musikvorschläge: Good Time

Tanzbeschreibung

TOE STRUTS FORWARD

- 1, 2 Rechte Fußspitze vorne aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 3, 4 Linke Fußspitze vorne aufsetzen und linke Ferse absetzen
- 5, 6 Rechte Fußspitze vorne aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 7, 8 Linke Fußspitze vorne aufsetzen und linke Ferse absetzen

Option: Heel Toe Struts

TOUCHES AND "TURNING VINES"

- 1, 2 Rechte Fußspitze rechts auftippen und rechte Fußspitze neben LF auftippen
- 3, 4 Rechte Fußspitze rechts auftippen und rechte Fußspitze neben LF auftippen
- 5, 6 RF Schritt nach rechts mit $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung und $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück
- 7, 8 $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt nach rechts und LF neben RF auftippen

TOUCHES AND "TURNING VINES"

- 1, 2 Linke Fußspitze links auftippen und linke Fußspitze neben RF auftippen
- 3, 4 Linke Fußspitze links auftippen und linke Fußspitze neben RF auftippen
- 5, 6 LF Schritt nach links mit $\frac{1}{4}$ Linksdrehung und $\frac{1}{2}$ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück
- 7, 8 $\frac{1}{4}$ Linksdrehung auf RF & LF Schritt nach links und RF neben LF auftippen

THREE STEP HITCHES BACK, HOP CROSS $\frac{1}{4}$ TURN

- 1, 2 Rechtes Knie hochheben und RF Schritt zurück (dabei Körper nach schräg rechts drehen)
- 3, 4 Linkes Knie hochheben und LF Schritt zurück (dabei Körper nach schräg links drehen)
- 5, 6 Rechtes Knie hochheben und RF Schritt zurück (dabei Körper nach schräg rechts drehen)
- 7 Leicht hochhüpfen & RF vor dem LF kreuzen
- 8 Leicht hochhüpfen, dabei $\frac{1}{4}$ Linksdrehung & Füße etwas auseinander
- . Option laut Videos:
- 5 Rechtes Knie hochheben
- 6 Rechte Fußspitze leicht hinten auftippen (dabei Körper nach schräg rechts drehen)
- 7, 8 RF vor dem LF kreuzen und $\frac{1}{4}$ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)

www.4stepsahead.at

Mail: office@4stepsahead.at

Sabine 0664/5361621

Martina 0676/3874245

4 STEPS AHEAD LINEDANCER

SHUFFLE FWD, ROCK STEP FWD., SHUFFLE BACK, ROCK STEP BACK

- 1 + 2 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 3, 4 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 5 + 6 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt zurück
- 7, 8 RF Schritt zurück (LF leicht anheben) und Gewicht vor auf LF

SHIMMIES

- 1, 2 RF Schritt nach rechts (leicht in die Knie gehen) und Schultern schütteln
- 3, 4 LF neben RF absetzen (aufrichten) und Halten
- 5, 6 RF Schritt nach rechts (leicht in die Knie gehen) und Schultern schütteln
- 7, 8 LF neben RF absetzen (aufrichten) und Halten

Tanz beginnt wieder von vorne