

Cowgirls Twist

32 count / 4-wall
Beginner



Choreographie:

Bill Bader

Musik:

Jeder Twist oder Rock 'n' Roll

Diverse Künstler

Right & Left Heel Struts Forward

- 1 – 2 Rechte Ferse vorn aufsetzen, rechte Fußspitze aufsetzen
- 3 – 4 Linke Ferse vorn aufsetzen, linke Fußspitze aufsetzen
- 5 – 6 Rechte Ferse vorn aufsetzen, rechte Fußspitze aufsetzen
- 7 – 8 Linke Ferse vorn aufsetzen, linke Fußspitze aufsetzen

4 x Steps Back, & Heel Toe Swivels Left

- 1 – 2 RF Schritt zurück, LF Schritt zurück,
- 3 – 4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen

- 5 – 6 Beide Fersen nach links drehen + absetzen, beide Fußspitzen nach links drehen + absetzen
- 7 – 8 Beide Fersen nach links drehen + absetzen, Position halten & klatschen

Heel Toe Swivels Right & On Place

- 1 – 2 Beide Fersen nach rechts drehen + absetzen, beide Fußspitzen nach rechts drehen + absetzen
- 3 – 4 Beide Fersen nach rechts drehen + absetzen, Position halten & klatschen

- 5 – 6 Beide Fersen nach links drehen + absetzen, Position halten & klatschen
- 7 – 8 Beide Fersen nach rechts drehen + absetzen, Position halten & klatschen

Heel Swivels, Step 1/4 Turn

- 1 – 2 Beide Fersen nach links drehen, wieder nach rechts drehen (dabei leicht die Knie beugen)
- 3 – 4 Beide Fersen wieder nach links, dann zur Mitte drehen (dabei wieder aufrichten)

- 5 – 6 RF Schritt vorwärts, **Halten**
- 7 – 8 **1/4** Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF), **Halten**

Tanz beginnt wieder von vorn. Kopf hoch und das LÄCHELN nicht vergessen !!!