



Adaptable

Schwierigkeitsgrad: 32 counts, 4 wall, beginner-intermediate
Musikvorschlag: Trust yourself - Carlene Carter

Zählzeit/Takt

Kick ball heel with $\frac{1}{4}$ turn l, close walk r+l, shuffle, rock step

- 1+2 Mit Rechts Kick nach vor, $\frac{1}{4}$ Linksdrehung + Rechts neben links abstellen, Linke Ferse vorne auf tippen
- +3-4 Links neben rechts abstellen, mit Rechts Schritt vor, mit Links Schritt vor
- 5+6 Mit Rechts beginnend einen Wechselschritt nach vor r-l-r
- 7-8 Mit Links Schritt vor, Gewicht zurück auf Rechts (Wiege)

Coaster step, step, $\frac{1}{4}$ turn l, sailor step, sailor step with $\frac{1}{4}$ turn l

- 1+2 Mit Links Schritt zurück, Rechts neben links abstellen, mit Links Schritt vor
- 3-4 Mit Rechts Schritt vor, $\frac{1}{4}$ Linksdrehung - Gewicht auf Links
- 5+6 Rechts hinter links kreuzen, mit Links Schritt nach links, Gewicht zurück auf Rechts
- 7+8 Links hinter rechts kreuzen, mit Rechts Schritt nach rechts, $\frac{1}{4}$ Linksdrehung + mit Links Schritt vor

Jump forward, hold, jump back, hold, shuffle diagonal r+l

- +1-2 Kl. Sprung nach vor - erst Rechts dann Links, Pause + Schnippen
- +3-4 Kl. Sprung zurück - erst Rechts dann Links, Pause + Schnippen
- 5+6 Mit Rechts beginnend einen Wechselschritt schräg rechts vor r-l-r
- 7+8 Mit Links beginnend einen Wechselschritt schräg links vor l-r-l

Rock step, shuffle back with $\frac{1}{2}$ turn r, rock step, shuffle back with $\frac{1}{2}$ turn l

- 1-2 Mit Rechts Schritt vor, Gewicht zurück auf Links (Wiege)
- 3+4 Mit Rechts beginnend einen Wechselschritt zurück inkl. $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung r-l-r
- 5-6 Mit Links Schritt vor, Gewicht zurück auf Rechts (Wiege)
- 7+8 Mit Links beginnend einen Wechselschritt zurück inkl. $\frac{1}{2}$ Linksdrehung l-r-l

Von Anfang an wiederholen!!!