



Be Strong

Schwierigkeitsgrad: 32 counts, 4 wall, beginner intermediate
Musikvorschlag: The Words I Love you - Chris de Burgh

Zählzeit/Takt

Rock across, locking shuffle r+l

- 1-2 Rechts vor links kreuzen, Gewicht zurück auf Links
- 3+4 Mit Rechts vor links kreuzen, Links nachziehen, Rechts vor links kreuzen
- 5-6 Links vor rechts kreuzen, Gewicht zurück auf Rechts
- 7+8 Mit Links vor rechts kreuzen, Rechts nachziehen, Links vor rechts kreuzen

Rock forward, shuffle in place turning $\frac{3}{4}$ r, cross, side, behind-side-cross

- 1-2 Mit Rechts Schritt nach vor, Gewicht zurück auf Links
- 3+4 Mit Rechts beginnend einen Wechselschritt am Platz inkl. $\frac{3}{4}$ Rechtsdrehung r-l-r
- 5-6 Links vor rechts kreuzen, mit Rechts Schritt nach rechts,
- 7+8 Links hinter rechts kreuzen, mit Rechts Schritt nach rechts, Links vor rechts kreuzen

Rock side turning $\frac{1}{4}$ l, shuffle forward, $\frac{1}{2}$ turn r, $\frac{1}{2}$ turn r, mambo forward

- 1-2 Mit Rechts Schritt nach rechts, $\frac{1}{4}$ Linksdrehung + mit Links Schritt vor
- 3+4 Mit Rechts beginnend einen Wechselschritt nach vor r-l-r
- 5-6 $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung + mit Links Schritt zurück, $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung + mit Rechts Schritt vor
- 7+8 Mit Links Schritt vor, Gewicht zurück auf Rechts, Links neben rechts abstellen

Back 2, shuffle back turning $\frac{1}{2}$ r, step, pivot $\frac{1}{4}$ r, cross- $\frac{1}{4}$ turn l- $\frac{1}{4}$ turn l

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

Von Anfang an wiederholen!!!