

Bomshel Stomp

Schwierigkeitsgrad: 48 counts, 2 wall, beginner/intermediate
Musikvorschlag: Bomshel Stomp - Bomshel



Zählzeit/Takt

Heel pumps, sailor shuffle turning $\frac{1}{4}$ l, rock forward, coaster step

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

„Wizard“ steps (Diagonal locking steps) r+l+r, step, touch

- 1-2 Mit Rechts Schritt schräg rechts vor, Links hinter rechts einkreuzen
+ Mit Rechts Schritt schräg rechts vor,
- 3-4 Mit Links Schritt schräg links vor, Rechts hinter links einkreuzen
+ Mit Links Schritt schräg links vor,
- 5-6 Mit Rechts Schritt schräg rechts vor, Links hinter rechts einkreuzen
+ Mit Rechts Schritt schräg rechts vor,
- 7-8 Mit Links Schritt nach vor, Rechts neben links auftippen

Back-scoot-back-scoot-coaster step, side (squat), $\frac{1}{4}$ turn r, hip thrusts

- 1+ Mit Rechts Schritt zurück, Linkes Knie anheben-mit Rechts zurück rutschen
- 2 mit Links Schritt zurück
- +3 Rechtes Knie anheben-mit Links zurück rutschen, mit Rechts Schritt zurück
- +4 Links neben Rechts abstellen, mit Rechts Schritt nach vor
- 5-6 Mit Links Schritt nach links, in die Knie + rechts schauen, $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung Rechts neben links abstellen und wieder aufrichten
- 7 Rechte Handfläche nach außen, Hüften nach vor schwingen,
+ Rechte Hand zur Brust-Handfläche nach außen, Hüfte zurück schwingen
- 8 Rechte Handfläche wieder nach außen, Hüfte nach vor schwingen

„Wizard“ steps (Diagonal locking steps) r+l+r, step, touch

- 1-2 Mit Rechts Schritt schräg rechts vor, Links hinter rechts einkreuzen
+ Mit Rechts Schritt schräg rechts vor,
- 3-4 Mit Links Schritt schräg links vor, Rechts hinter links einkreuzen
+ Mit Links Schritt schräg links vor,
- 5-6 Mit Rechts Schritt schräg rechts vor, Links hinter rechts einkreuzen
+ Mit Rechts Schritt schräg rechts vor,
- 7-8 Mit Links Schritt nach vor, Rechts neben links auftippen

„Bomshel Stomp“: Out, hold r+l, roll to l, step-step-step

- 1-2 Mit Rechts etwas rechts aufstampfen - Pause
- 3-4 Mit Links etwas links aufstampfen - Pause
- 5-6 Hüfte nach links schwingen - Rechts neben links tippen
- 7+8 Mit Rechts beginnend 3 kleine Schritte nach vor r-l-r

Bomshel Stomp



Step, pivot $\frac{1}{2}$ r, hip bumps, step, $\frac{1}{2}$ turn r, $\frac{1}{2}$ turn r, together

- 1-2 Mit Links Schritt nach vor, $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung Gewicht bleibt auf LINKS!!!
- +3+4 Hüften nach rechts, links, rechts, links schwingen
Rechte Hand nach oben + Zeigefinger zeigt rauf, Hand von rechts nach links schwingen
- 5-6 Mit Rechts Schritt nach vor, $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung + mit Links Schritt zurück
- 7-8 $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung + mit Rechts Schritt nach vor, Links neben rechts abstellen

Brücke!!! Am Ende der 2 und 5 oder 7 Runde:

dazu

„Bomshel Stomp“: Out, hold r+l, roll to l, step-step-step

- 1-2 Mit Rechts etwas rechts aufstampfen - Pause
- 3-4 Mit Links etwas links aufstampfen - Pause
- 5-6 Hüfte nach links schwingen - Rechts neben links tippen
- 7+8 Mit Rechts beginnend 3 kleine Schritte nach vor r-l-r

Step, pivot $\frac{1}{2}$ r, hip bumps, step, $\frac{1}{2}$ turn r, $\frac{1}{2}$ turn r, together

- 1-2 Mit Links Schritt nach vor, $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung Gewicht bleibt auf LINKS!!!
- +3+4 Hüften nach rechts, links, rechts, links schwingen
Rechte Hand nach oben + Zeigefinger zeigt rauf, Hand von rechts nach links schwingen
- 5-6 Mit Rechts Schritt nach vor, $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung + mit Links Schritt zurück
- 7-8 $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung + mit Rechts Schritt nach vor, Links neben rechts abstellen

Von Anfang an wiederholen!!!