



# Cowgirls Twist

Schwierigkeitsgrad: leicht, 32 counts, 4 wall  
Musikvorschlag: Every little Thing - Carlene Carter

## Zählzeit/Takt

### Heel struts

- 1-2 Rechte Ferse vorne aufsetzen, Rechten Fuß voll belasten (Spitze absenken)
- 3-4 Linke Ferse vorne aufsetzen, Linken Fuß voll belasten (Spitze absenken)
- 5-6 Rechte Ferse vorne aufsetzen, Rechten Fuß voll belasten (Spitze absenken)
- 7-8 Linke Ferse vorne aufsetzen, Linken Fuß voll belasten (Spitze absenken)

### Walk back 3, together

- 1-2 Mit Rechts Schritt zurück, mit Links Schritt zurück
- 3-4 Mit Rechts Schritt zurück, Links neben rechts absetzen

### Wiggle walk, clap left + right (twisten)

- 1-2 Beide Fersen nach links drehen, beide Spitzen nach links drehen
- 3-4 Beide Fersen nach links drehen, Klatschen
- 5-6 Beide Fersen nach rechts drehen, beide Spitzen nach rechts drehen
- 7-8 Beide Fersen nach rechts drehen, Klatschen

### Swivel, clap left + right, twist

- 1-2 Beide Fersen nach links drehen, Klatschen
- 3-4 Beide Fersen nach rechts drehen, Klatschen
- 5-6 Beide Fersen nach links drehen, Beide Fersen nach rechts drehen
- 7-8 Beide Fersen nach links drehen, Beide Fersen wieder in die Mitte

### Step hold, pivot $\frac{1}{4}$ left, hold

- 1-2 Mit Rechts einen Schritt nach vor, Pause
- 3-4  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung auf beiden Ballen-Gewicht ist auf links, Pause

**Von Anfang an wiederholen!!!**