



Stitch it up

Schwierigkeitsgrad: leicht-mittel
Musikvorschlag: Paralyzed - Ronnie Mc Dowell; Elvis Meldey - Dean Brothers

Zählzeit/Takt

Weave right, hold rock back

- 1-2 Mit Rechts Schritt nach rechts, Links hinter rechts kreuzen
- 3-4 Mit Rechts Schritt nach rechts, Links vor rechts kreuzen
- 5-6 Mit Rechts Schritt nach rechts - Pause
- 7-8 Mit Links Schritt zurück, Gewicht zurück auf Rechts

Weave left, hold, rock back

- 1-2 Mit Links Schritt nach links, Rechts hinter links kreuzen
- 3-4 Mit Links Schritt nach links, Rechts vor links kreuzen
- 5-6 Mit Links Schritt nach links - Pause
- 7-8 Mit Rechts Schritt zurück, Gewicht zurück auf Links

Toe touches right, heel touch, heel hook, lock Step forward, hold

- 1-2 Rechte Spitze rechts auftippen, Rechte Spitze neben links auftippen
- 3-4 Rechte Ferse vorne auftippen, mit Rechts vorm linken Schienbein kreuzen
- 5-6 Mit Rechts Schritt nach vor, Links hinter rechts einkreuzen
- 7-8 Mit Rechts Schritt nach vor, Pause

Toe touches left, heel touch, heel hook, lock step forward, hold

- 1-2 Linke Spitze links auftippen, Linke Spitze neben rechts auftippen
- 3-4 Linke Ferse vorne auftippen, mit Links vorm rechten Schienbein kreuzen
- 5-6 Mit Links Schritt nach vor, Rechts hinter links kreuzen
- 7-8 Mit Links Schritt nach vor - Pause

Rock forward, back, hold, lock step back, hold

- 1-2 Mit Rechts Schritt nach vor, Gewicht zurück auf Links
- 3-4 Mit Rechts Schritt zurück, Pause
- 5-6 Mit Links Schritt zurück, Rechts vor links einkreuzen
- 7-8 Mit Links Schritt zurück, Pause

Swing/sweep back 3x, dip down + up

- 1-2 Rechts im Halbkreis nach hinten schwingen, mit Rechts Schritt zurück
- 3-4 Links im Halbkreis nach hinten schwingen, mit Links Schritt zurück
- 5-6 Rechts im Halbkreis nach hinten schwingen, mit Rechts Schritt zurück
- 7-8 In die Knie gehen, wieder aufrichten - Gewicht auf Rechts



Stitch it up

Lock step forward, hold, side rock turning $\frac{1}{4}$ left, step hold

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

Step, pivot $\frac{1}{2}$ r, step, hold, toe touches r 2x

- 1-2 Mit Links Schritt nach vor, $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung Gewicht auf Rechts
- 3-4 Mit Links Schritt nach vor - Pause
- 5-6 Rechte Spitze rechts auftippen, Rechte Spitze neben links auftippen
- 7-8 Rechts Spitze rechts auftippen, Rechte Spitze neben links auftippen

Von Anfang an wiederholen!!!