



Trail

Schwierigkeitsgrad: mittel
Musikvorschlag: Trail of Tears - Billy Ray Cyrus

Zählzeit/Takt

Toe, Heel, Cross, Heel, Cross, Heel, toe, together r

- 1 Rechte Spitze neben links auftippen, Knie nach innen beugen
- 2 Rechte Ferse vorne auftippen
- 3 Rechte Spitze vor links kreuzend auftippen
- 4 Rechte Ferse vorne auftippen
- 5 Rechte Spitze vor links kreuzend auftippen
- 6 Rechte Ferse vorne auftippen
- 7 Rechte Spitze neben links auftippen, Knie nach innen beugen
- 8 Rechts neben links abstellen

Toe, Heel, Cross, Heel, Cross, Heel, toe, together l

- 1-8 Die ersten acht Takte mit links wiederholen

Heel, Toe, Heel, Toe r; Toe, Heel, Toe, Heel l

- 1-2 Rechte Ferse nach rechts drehen, Rechte Spitze nach rechts drehen
- 3-4 Rechte Ferse nach rechts drehen, Rechte Spitze nach rechts drehen
- 5-6 Linke Spitze nach rechts drehen, Linke Ferse nach rechts drehen
- 7-8 Linke Spitze nach rechts drehen, Linke Ferse nach rechts drehen

Knee Pops r-l-r-l-r-l

- 1-2 Rechtes Knie nach innen drehen, Pause
- 3-4 Linkes Knie nach innen drehen, Pause
- 5-6 Rechtes Knie nach innen drehen, Linkes Knie nach innen drehen
- 7-8 Rechtes Knie nach innen drehen, Linkes Knie nach innen drehen
- + Linkes Bein strecken und das Gewicht auf Links verlagern

Heel, Toe r, $\frac{1}{2}$ Turn l, $\frac{1}{4}$ Turn l

- 1-2 Rechte Ferse vorne auftippen - Pause
- 3-4 Rechte Spitze hinten auftippen - Pause
- 5-6 Mit Rechts Schritt nach vor, $\frac{1}{2}$ Linksdrehung - Gewicht auf Links
- 7-8 Mit Rechts Schritt nach vor, $\frac{1}{4}$ Linksdrehung - Gewicht auf Links

Heel, Toe r, $\frac{1}{2}$ Turn l, $\frac{1}{4}$ Turn l

- 1-8 Die letzten acht Takte wiederholen



Trail

Step r, Brush l foot front, cross, front; step l, Brush r foot front, cross, front

- 1-2 Mit Rechts Schritt nach vor, mit Links einen Brush nach vor (Ferse über den Boden schleifen)
- 3-4 Links vorm rechten Schienbein kreuzen, Links wieder nach vorne strecken
- 5-6 Mit Links Schritt nach vor, mit Rechts einen Brush nach vor
- 7-8 Rechts vorm linken Schienbein kreuzen, Rechts wieder nach vorne strecken

Rock Steps Forward, back 2x

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

Wenn man auf das 4. Mal auf die rückwärtige Wand sieht, werden an die Schrittfolge 4 (Knee Pops), noch 4 weitere schnelle „Knee Pops“ angehängt und es wird anschließend mit Schrittfolge 1 fortgesetzt. Damit endet der Tanz genau mit dem Ende der Musik.

Von Anfang an wiederholen!!!