



Tush Push

Schwierigkeitsgrad: mittel

Musikvorschlag: Any way the Wind blows, Unbelievable, Mercury Blue

Zählzeit/Takt

Heel, together, heel heel r+l

- 1-2 Rechte Ferse vorne auftippen, Rechte Spitze neben links auftippen
- 3-4 Rechte Ferse 2 x vorne auftippen
- +5-6 Rechts neben Links absetzen, Linke Ferse vorne auftippen, Linke Spitze neben rechts auftippen
- 7-8 Linke Ferse 2x vorne auftippen

Heel switches & clap

- +1 Links neben rechts absetzen, Rechte Ferse vorne auftippen
- +2 Rechts neben links absetzen, Linke Ferse vorne auftippen
- +3 Links neben rechts absetzen, Rechte Ferse vorne auftippen
- 4 Klatschen

Double hip bumps r + l, hip rolls 2x

- 1-2 Die Hüften 2x nach rechts schwingen
- 3-4 Die Hüften 2x nach links schwingen
- 5-8 Die Hüften 2x nach vorne und wieder nach hinten rollen

Shuffle forward rock forward, shuffle back, rock back

- 1+2 Mit Rechts beginnend einen Wechselschritt nach vor r-l-r
- 3-4 Mit Links Schritt nach vor - Gewicht wieder zurück Rechts
- 5+6 Mit Links beginnend einen Wechselschritt zurück l-r-l
- 7-8 Mit Rechts Schritt zurück - Gewicht zurück auf Links

Shuffle forward, step pivot $\frac{1}{2}$ turn r, shuffle forward, step pivot $\frac{1}{4}$ l

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

Step pivot $\frac{1}{2}$ l, stomp clap

- 1-2 Mit Rechts Schritt nach vor - $\frac{1}{2}$ Linksdrehung Gewicht danach auf Rechts
- 3-4 Mit Rechts neben links aufstampfen (Gewicht bleibt auf links)- Klatschen

Von Anfang an wiederholen!!!