

Rockin´



Choreographie: Anita McNab

Beschreibung: 32 counts, 4 wall, beginner/intermediate line dance
Smooth/West Coast Swing

Musik: Rockin´ Pneumonia by Ronnie McDowell (116 BPM)
oder andere West Coast Swing-Musiktitel

1 – 8 Step r, step l, triple step forw, rock step forw, triple turn back ½ l,

- 1 – 2 re Fuß Schritt vor, linker Fuß Schritt vor,
- 3 & 4 Schritt nach vor mit rechts, linken Fuß hinter re heransetzen, Schritt nach vor mit rechts,
- 5 li Fuß Schritt nach vor dabei re Fuß entlasten (nicht anheben),
- 6 Gewicht zurück auf den rechten Fuß,
- 7 ¼ Drehung li und mit dem mit li Fuß Schritt zur Seite,
- & re Fuß an den li Fuß heransetzen,
- 8 ¼ Drehung li und mit dem linken Fuß Schritt nach vor (6 Uhr),

9-16 Step r, step l, triple step forw, rock step forw, triple turn back ½ l,

- 1 – 8 wie count 1 – 8 (am Ende 12 Uhr),

17- 24 toe switches, together, step r + l, toe switches, together, step r + l

- 1 re Fußspitze am Boden nach vor führen und auftippen,
- & re Fuß neben linken heransetzen,
- 2 li Fußspitze am Boden nach vor führen und auftippen,
- & li Fuß neben linken heransetzen,
- 3 – 4 Schritt nach vor mit rechts, Schritt nach vor mit links
- 5 – 8 wie count 1 – 4 (count 17 – 20),

25-32 cross rock with ¼ turn r, triple side, cross, side, coaster step.

- 1 re Fuß über li kreuzen dabei linken Fuß entlasten (nicht anheben),
- 2 ¼ Drehung re dabei das Gewicht zurück auf den li Fuß (3 Uhr),
- 3 & 4 re Fuß Schritt zur Seite, li Fuß an re Fuß heransetzen, re Fuß Schritt nach re,
- 5 li Fuß vor re Fuß kreuzen,
- 6 re Fuß Schritt zur Seite,
- 7 & 8 Schritt zurück mit links, re Fuß zu linkem schließen, Schritt nach vor mit links.

Und los geht´s! Viel Spaß!

