

BE STRONG

32 count, 4 wall, beginner/intermediate line dance

Choreographie: Audrey Watson (Mai 05)

Musik: The Words 'I Love You' von Chris De Burgh (114 BpM)

Cross rock, locking shuffle r + l

- 1 Rechten Fuß über linken kreuzen, linken Fuß etwas anheben (etwas nach links drehen)
- 2 Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4 Cha Cha nach vorn, bei & den linken Fuß hinter den rechten einkreuzen (nach schräg links vorn) (r - l - r)
- 5 Linken Fuß über rechten kreuzen, rechten Fuß etwas anheben (nach rechts drehen)
- 6 Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- (Letzte Runde: Linken Fuß über rechten kreuzen, rechten Fuß etwas anheben - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links (3 Uhr))
- 7&8 Cha Cha nach vorn, (bei & den rechten Fuß hinter den linken einkreuzen (nach schräg rechts vorn) (l - r - l))

Rock forward, shuffle in place turning ¾ r, cross, side, behind-side-cross

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4 Cha Cha auf der Stelle, dabei eine ¾ Drehung rechts herum ausführen (9 Uhr)
- 5-6 Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
- 7&8 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen

Side rock turning ¼ l, shuffle forward, full turn r, Mambo step

- 1 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben
- 2 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)
- 3&4 Cha Cha nach vorn (r - l - r)
- 5 ½ Drehung rechts herum und Schritt zurück mit links
- 6 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr)
- 7 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben
- &8 Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß an rechten heransetzen

Back 2, shuffle back turning ½ r, step, pivot ¼ r, cross-¼ turn l-¼ turn l

- 1-2 2 gleitende Schritte zurück (r - l)
- 3&4 Cha Cha zurück, dabei ½ Drehung rechts herum ausführen (r - l - r) (12 Uhr)
- 5 Schritt nach vorn mit links
- 6 ¼ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten Fuß (3 Uhr)
- 7 Linken Fuß über rechten kreuzen
- & ¼ Drehung links herum und Schritt zurück mit rechts
- 8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (9 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (nach Ende der 2. und 5. Runde)

Cross rock, back rock

- 1 Rechten Fuß über linken kreuzen, linken Fuß etwas anheben (etwas nach links drehen)
- 2 Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3-4 Schritt zurück mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß

