

# Be Strong



Beschreibung: 32 counts, 4 wall

Choreographie: Audrey Watson

Level: Beginner / Intermediate

Musik: The Words I Love You – Christ De Burgh

Hinweis:

## **Cross Rock – Lock shuffle right – Cross rock – Lock shuffle left**

- 1 – 2 RF vor LF kreuzen (LF etwas anheben) – Gewicht zurück auf LF
- 3 & 4 RF Schritt nach vorn & LF hinter RF einkreuzen – RF Schritt nach vorn
- 5 – 6 LF vor RF kreuzen (RF etwas anheben) – Gewicht zurück auf RF
- 7 & 8 LF Schritt nach vorn & RF hinter LF einkreuzen – LF Schritt nach vorn

**Hinweis:** Bei den Counts 1 – 4 drehen wir uns leicht nach links (Tanzrichtung 10'30) bzw. bei den Counts 5 – 8 leicht nach rechts (Tanzrichtung 1'30)

## **Rock step – Tripple turn $\frac{3}{4}$ right – Cross – Side – Behind-Side-Cross**

- 1 – 2 RF Schritt nach vorn (LF etwas anheben) – Gewicht zurück auf LF
- 3 & 4 3 Schritte am Platz (RF & LF – RF) dabei  $\frac{3}{4}$  Drehung nach rechts
- 5 – 6 LF vor dem RF kreuzen – RF Schritt nach rechts
- 7 & 8 LF hinter RF kreuzen & RF Schritt nach rechts – LF vor dem RF kreuzen

## **Side rock turn $\frac{1}{4}$ left – Shuffle forward – Full turn right – Mambo step**

- 1 – 2 RF Schritt nach rechts (LF etwas anheben) –  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung dabei LF Schritt nach vorn
- 3 & 4 RF Schritt nach vorn & LF an RF heransetzen – RF Schritt nach vorn
- 5 – 6  $\frac{1}{2}$  Rechtsdrehung, dabei LF Schritt zurück -  $\frac{1}{2}$  Rechtsdrehung, dabei RF Schritt nach vorn
- 7 & 8 LF Schritt nach vorn (RF etwas anheben) & Gewicht zurück auf RF – LF neben RF absetzen

## **2x Step backward – Shuffle back turn $\frac{1}{2}$ right – Step $\frac{1}{4}$ turn right – Cross, $\frac{1}{4}$ turn left, $\frac{1}{4}$ turn left**

- 1 – 2 2 gleitende Schritte zurück (RF - LF)
- 3 & 4  $\frac{1}{4}$  Rechtsdrehung, dabei RF zur Seite setzen & LF neben den RF heran setzen –  $\frac{1}{4}$  Rechtsdrehung, dabei RF Schritt nach vorn
- 5 – 6 LF Schritt nach vorn –  $\frac{1}{4}$  Rechtsdrehung auf beiden Fußballen (Gewicht am Ende auf RF)
- 7 & 8 LF vor RF kreuzen &  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung, dabei RF Schritt zurück –  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung, dabei LF Schritt nach vorn

**Tag/Brücke:** nach dem Ende der 2. und 5. Tanzrunde

## **Cross rock – Rock back**

- 1 – 2 RF vor LF kreuzen (LF etwas anheben) – Gewicht zurück auf LF
- 3 – 4 RF Schritt nach hinten (LF etwas anheben) – Gewicht nach vorn auf LF

**Wiederholung bis zum Ende der Musik – und immer schön lächeln**