

Calm Down Buddies

Choreographie: José Miguel Belloque Vane, Rebecca Lee, Roy Verdonk & Jean-Pierre Madge

Beschreibung:	Phrased, 2 wall, intermediate line dance
Musik:	Con Calma (feat. Snow) von Daddy Yankee
Hinweis:	Der Tanz beginnt nach 32 Taktschlägen mit dem Einsatz des Gesangs
Sequenz:	AB, AA*B, AA**B, AB



Part/Teil A (2 wall)

A1: Side-behind-cross, side-behind-cross, heel grind side-close, shuffle across

- 1&2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß hinter rechten und rechten Fuß über linken kreuzen
- 3&4 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß hinter linken und linken Fuß über rechten kreuzen
- 5&6 Rechten Fuß über linken kreuzen, nur die Hacke aufsetzen (Fußspitze zeigt nach links) - Schritt nach links mit links (rechte Fußspitze nach rechts drehen) und rechten Fuß an linken heransetzen
- 7&8 Linken Fuß weit über rechten kreuzen - Kleinen Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß weit über rechten kreuzen
(Restart für A**: Hier abbrechen und von vorn beginnen - 6 Uhr)

A2: Rock side & Mambo side, behind-side-cross, rock side-cross

- 1-2& Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß an linken heransetzen
- 3&4 Schritt nach links mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß an rechten heransetzen
- 5&6 Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen
- 7&8 Schritt nach links mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß über rechten kreuzen
(Restart für A*: Hier abbrechen und von vorn beginnen - 12 Uhr)

A3: Full volta turn r, ½ turn l, ½ turn l, locking shuffle forward

- 1&2 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß hinter rechten einkreuzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr)
- &3&4 &2 2x wiederholen (12 Uhr)
- 5&6 ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung links herum, kleinen Schritt nach hinten mit rechts und Schritt nach vorn mit links
- 7&8 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß hinter rechten einkreuzen und Schritt nach vorn mit rechts

A4: Mambo forward, back-¼ turn l-¼ turn l, Mambo forward, Mambo back

- 1&2 Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und Schritt nach hinten mit links
- 3&4 Schritt nach hinten mit rechts - ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links sowie ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr)
- 5&6 Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und Schritt nach hinten mit links
- 7&8 Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß an linken heransetzen (mit den Schultern wackeln)

Part/Teil B (1 wall; beginnt das erste Mal Richtung 6 Uhr)

B1: Hitch & hitch & hitch-touch-hitch, press forward, point, ¼ turn r/point-¼ turn r/point-side

- 1& Rechtes Knie etwas nach außen anheben und rechten Fuß an linken heransetzen
- 2& Linkes Knie etwas nach außen anheben und linken Fuß an rechten heransetzen
- 3&4 Rechtes Knie etwas nach außen anheben - Rechten Fuß neben linkem auftippen und rechtes Knie etwas nach außen anheben
- 5-6 Rechte Fußspitze vorn aufdrücken - Rechte Fußspitze rechts auftippen
- 7&8 ¼ Drehung rechts herum und rechte Fußspitze rechts auftippen - ¼ Drehung rechts herum, rechte Fußspitze rechts auftippen und großen Schritt nach rechts mit rechts (12 Uhr)

B2: Cross-back-side-cross-side-cross-side-hitch-side, close, body roll (or shimmy)

- 1& Linken Fuß über rechten kreuzen und Schritt nach hinten mit rechts
- 2& Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen
- 3& Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen
- 4& Schritt nach links mit links und rechtes Knie etwas nach außen anheben
- 5-6 Großen Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen
- 7-8 Körperrolle (oder mit den Schultern wackeln)

B3: Hitch & hitch & hitch-touch-hitch, press forward, point, ¼ turn r/point-¼ turn r/point-side

- 1-8 Wie Schrittfolge B1 (6 Uhr)

B4: Side/arm movements-heels-toes-heels-toes swivels-arm movements

- 1&2& Schritt nach links mit links/rechten Arm nach vorn (Handfläche) und linken Arm nach vorn und rechten Arm nach rechts und linken Arm nach links
- 3&4& Rechte Hand auf rechte Pobacke und linken Arm auf linke Pobacke und rechte Hand auf linken Oberschenkel und linke Hand auf linken Oberschenkel
- 5&6& Beide Hacken, Fußspitze, Hacken und wieder Fußspitzen nach innen drehen (Hände ruckweise von unten zur Brust)
- 7&8 Beide Arme 2x zur Hüfte und beide Zeigefinger nach vorn und dann nach unten (Video anschauen)