Proud Woman!

Choreographie: Fred Whitehouse & Niels B. Poulsen

Beschreibung:	32 count, 4 wall, intermediate line dance
Musik:	**Woman** von Stine Bramsen
Hinweis:	Der Tanz beginnt nach 32 Taktschlägen

Hitch-back-heel & step, heel swivels turning ¼ l, behind-side-cross-side-cross-side-touch behind

1&2	Rechtes Knie anheben - Schritt nach hinten mit rechts und linke Hacke vorn auftippen
&3	Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
&4	Erst linke, dann rechte Hacke nach rechts drehen in eine ¼ Drehung links herum (9 Uhr)
5&6	Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
&7	Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
&8	Schritt nach rechts mit rechts und linke Fußspitze hinter rechtem Fuß auftippen

Rock side turning ¼ l, locking shuffle forward, step, pivot ½ l, rock forward-touch back

1-2	Schritt nach links mit links, Hüften nach links schwingen - ¼ Drehung links herum und Gewicht zurück auf den rechten Fuß (linkes Knie nach vorn; linke Schulter nach oben, rechte nach unten) (6 Uhr)
3&4	Schritt nach vorn mit links (Schultern wieder gerade) - Rechten Fuß hinter linken einkreuzen und Schritt nach vorn mit links
5-6	Schritt nach vorn mit rechts (Arme vor dem Körper kreuzen, dann Arme nach oben, zur Seite und wieder nach unten, dabei schnippen) - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)
7&8	Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechte Fußspitze hinten auftippen (Ende: Der Tanz endet hier Richtung 12 Uhr; zum Schluss auf '8': Schritt nach rechts mit rechts/Hüften nach rechts und Hände in die Hüften)

Sit, Samba forward, cross, ¼ turn l, chassé l turning ¼ l

1-2	Gewicht auf den rechten Fuß, rechte Hüfte nach unten - Gewicht auf den linken Fuß (erst nach unten, nach oben, nach rechts und wieder nach vorn schauen)
3&4	Schritt nach vorn mit rechts - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß
5-6	Linken Fuß über rechten kreuzen - ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (9 Uhr)
7&8	Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)

Rocking chair-kick-ball-point, hip roll, hip roll turning ¼ r

1&	Schritt nach vorn mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß
2&	Schritt nach hinten mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß
3&4	Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Fußspitze links auftippen
5-6	Hüften links herum rollen lassen - Linke Hüfte nach links schwingen
7-8	Hüften rechts herum rollen lassen - ¼ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, rechtes Knie nach vorn/zur Seite schnippen (Gewicht bleibt links) (9 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (nach Ende der 5. Runde - 9 Uhr)

Step, cross-side-behind, behind-¼ turn l-step/full spin turn l, step-¼ turn l/rock side, rock side turning ¼ l-walk 2

1	Schritt nach vorn mit rechts
2&3	Linken im Kreis nach vorn schwingen und Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß hinter rechten kreuzen
4&5	Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter linken kreuzen - ¼ Drehung links herum, Schritt nach vorn mit links und Schritt nach vorn mit rechts/volle Umdrehung links herum (6 Uhr)
6&7	Schritt nach vorn mit links - ¼ Drehung links herum, Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß (3 Uhr)
8&1	Schritt nach rechts mit rechts (nach rechts schauen) - Gewicht zurück auf den linken Fuß, rechten Fuß an linken heranziehen und Schritt nach vorn mit rechts

Cross-side-behind, behind-¼ turn l-step/full spin turn l, step-¼ turn l/rock side, rock side-step

2&3	Linken im Kreis nach vorn schwingen und Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß hinter rechten kreuzen
4&5	Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter linken kreuzen - ¼ Drehung links herum, Schritt nach vorn mit links und Schritt nach vorn mit rechts/volle Umdrehung links herum (12 Uhr)
6&7	Schritt nach vorn mit links - ¼ Drehung links herum, Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß (9 Uhr)
8&	Schritt nach rechts mit rechts (nach rechts schauen), ¼ Drehung links herum und Gewicht zurück auf den linken Fuß (6 Uhr)
1-2	2 Schritte nach vorn (r - l)

Aufnahme: 16.11.2015; Stand: 16.11.2015. Druck-Layout ©2012 by Get In Line (www.get-in-line.de). Alle Rechte vorbehalten.