

## Sunshine in my Pocket

Choreographie: Amy Glass

**Beschreibung:** Phrased, 2 wall, intermediate line dance  
**Musik:** **Can't Stop the Feeling** von Justin Timberlake  
**Hinweis:** Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen auf 'feeling'  
**Sequenz:** ABCC\*, ABCC, A, Tag, CC, C



### Part/Teil A

#### Side, touch across, side, touch forward-step-step, rock forward, ½ turn r-¼ turn r/hip roll

- 1-3 Schritt nach rechts mit rechts - Linke Fußspitze etwas rechts von rechter auf tippen - Schritt nach links mit links  
 4&5 Rechte Fußspitze vorn auf tippen - Rechten Ballen aufsetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links  
 6-7 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß  
 8-1 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links/Hüften rechts herum rollen (9 Uhr)

#### Hip roll, kick-ball-cross, out, out, chassé l turning ¼ l

- 2-3 Hüften links herum rollen, Gewicht am Ende rechts  
 4&5 Linken Fuß nach schräg links vorn kicken - Linken Fuß an rechten heransetzen und rechten Fuß über linken kreuzen  
 6-7 Schritt nach links mit links/Hüften nach links rollen - Schritt nach rechts mit rechts/Hüften nach rechts rollen  
 8&1 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)

#### Step, pivot ½ l, shuffle forward, point, cross, point

- 2-3 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)  
 4&5 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts  
 6-8 Linke Fußspitze links auf tippen - Linken Fuß über rechten kreuzen - Rechte Fußspitze rechts auf tippen

#### Sailor step r + l, step, pivot ½ l, walk 2

- 1&2 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß  
 3&4 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß  
 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)  
 7-8 2 Schritte nach vorn (r - l)

### Part/Teil B

#### Press rock forward, ¼ turn r/sailor step, side-heel swivel-side-heel swivel-side-heel swivel-side &

- 1-2 Rechten Fuß vorn aufdrücken - Wieder abstoßen, Gewicht zurück auf den linken Fuß (und beginnen, rechten Fuß im Kreis nach hinten zu schwingen)  
 3&4 ¼ Drehung rechts herum, dabei rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter linken kreuzen (9 Uhr) - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß  
 5& Schritt nach links mit links und rechte Hacke nach innen drehen  
 6& Gewicht zurück auf den rechten Fuß (dabei rechte Hacke wieder zurück drehen) und linke Hacke nach innen drehen  
 7& Gewicht zurück auf den linken Fuß (dabei linke Hacke wieder zurück drehen) und rechte Hacke nach innen drehen  
 8& Gewicht zurück auf den rechten Fuß (dabei rechte Hacke wieder zurück drehen) und linken Fuß an rechten heransetzen

#### Rock side & side, kick-ball-point, hold, drag, close

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß  
 &3 Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links  
 4&5 Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Fußspitze links auf tippen (rechtes Knie beugen auf 'drop')  
 6 Halten  
 7-8 Wieder aufrichten und linken Fuß an rechten heranziehen - Linken Fuß an rechten heransetzen

#### Walk 2, step-pivot ¼ l-cross, ¼ turn r, ¼ turn r, shuffle across

- 1-2 2 Schritte nach vorn (r - l)  
 3&4 Schritt nach vorn mit rechts - ¼ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links, und rechten Fuß über linken kreuzen (6 Uhr)  
 5-6 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts (12 Uhr)  
 7&8 Linken Fuß weit über rechten kreuzen - Rechten Fuß etwas an linken heranziehen und linken Fuß weit über rechten kreuzen

#### Rock side, behind-side-cross, side, hold & side, touch

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß  
 3&4 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen  
 5-6 Schritt nach links mit links - Halten  
 &7-8 Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß neben linkem auf tippen

### **Back, touch r + l, rock back, step, pivot ½ l**

- 1-2 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auf tippen
- 3-4 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß neben linkem auf tippen
- 5-6 Schritt nach hinten mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 7-8 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)

### **Step, sweep forward, cross, side, behind, sweep back, behind, side**

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß im Kreis nach vorn schwingen
- 3-4 Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
- 5-6 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen
- 7-8 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links

### **Rock across, ¼ turn r, ¼ turn r, rock back, ¼ turn l, ¼ turn l**

- 1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3-4 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links (12 Uhr)
- 5-6 Schritt nach hinten mit rechts, linken Fuß etwas anheben (Oberkörper etwas nach rechts öffnen) - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts - ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (6 Uhr)

### **Step, drag r + l, ½ walk around turn l**

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heranziehen
- 3-4 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heranziehen
- 5-8 4 Schritte nach vorn auf einem ½ Kreis links herum (r - l - r - l) (12 Uhr)

## **Part/Teil C**

### **Mambo side r + l, out, out, in, in**

- 1&2 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß an linken heransetzen
- 3&4 Schritt nach links mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß an rechten heransetzen
- 5-6 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Kleinen Schritt nach links mit links
- 7-8 Schritt zurück in die Ausgangsposition mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen (kleine Schritte, Hüften stark mitschwingen)

### **Shuffle forward r + l, rock across-side r + l**

- 1&2 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts
- 3&4 Schritt nach schräg links vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach schräg links vorn mit links
- 5&6 Rechten Fuß über linken kreuzen, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß und Schritt nach rechts mit rechts
- 7&8 Linken Fuß über rechten kreuzen, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und Schritt nach links mit links

(Restart für C\*: Hier abbrechen und mit Teil A weitertanzen)

### **Chassé r turning ¼ r, step-pivot ¼ r-cross, point/'C' hip bumps, touch**

- 1&2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr)
- 3&4 Schritt nach vorn mit links - ¼ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts, und linken Fuß über rechten kreuzen (6 Uhr)
- 5& Rechte Fußspitze rechts auf tippen/Hüften nach rechts oben und wieder zurück schwingen
- 6& Hüften nach rechts unten und wieder zurück schwingen
- 7& Hüften nach rechts oben und wieder zurück schwingen
- 8 Rechten Fuß neben linkem auf tippen

### **Mambo forward r + l, cross, ¼ turn r, ¼ turn r, side**

- 1&2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß und Schritt nach hinten mit rechts
- 3&4 Schritt nach hinten mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und Schritt nach vorn mit links
- 5-6 Rechten Fuß über linken kreuzen - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (9 Uhr)
- 7-8 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr) - Schritt nach links mit links

## **Tag/Brücke**

### **Step, ¼ turn l/touch, ¼ turn l, touch**

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - ¼ Drehung links herum und linken Fuß neben rechtem auf tippen (3 Uhr)
- 3-4 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (12 Uhr) - Rechten Fuß neben linkem auf tippen