

**CMB**

Choreographie: Fred Whitehouse

**Beschreibung:** 32 count, 2 wall, intermediate/advanced line dance; 2 restarts, no tags  
**Musik:** **CMB (Catch My Breath)** von Carl Wockner  
**Hinweis:** Der Tanz beginnt nach ca. 4 Atemgeräuschen mit dem Einsatz des Gesangs

**S1: Step, step, knee pop, knee pop, Samba across, shuffle across**

1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß im Kreis nach vorn schwingen und Schritt nach vorn mit links  
 3-4 Rechtes Knie nach vorn - Gewicht zurück auf den rechten Fuß/linkes Knie nach vorn  
 5&6 Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß  
 7&8 Rechten Fuß weit über linken kreuzen - Kleinen Schritt nach links mit links und rechten Fuß weit über linken kreuzen

**S2: Side, point, ¼ turn r-½ turn r-½ turn r, step, cross/snap, ¾ run around turn l**

1-2 Schritt nach links mit links - Rechte Fußspitze rechts aufsitzen/über linke Schulter schauen  
 3&4 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links sowie ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr)  
 5-6 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß über linken kreuzen/nach rechts schnippen  
 7&8 3 kleine Schritte nach vorn auf einem ¾ Kreis links herum (l - r - l) (6 Uhr)  
 (**Restart:** In der 2. und 4. Runde - Richtung 12 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen)

**S3: Step, hitch, run 3, rock forward-out-out-in-cross**

1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Rechte Hacke/linkes Knie anheben  
 3&4 3 kleine Schritte nach vorn (l - r - l)  
 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß (dabei in die Knie gehen/Körperrolle nach vorn)  
 &7 Kleinen Schritt nach rechts mit rechts und nach links mit links  
 &8 Schritt zurück in die Ausgangsposition mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen

**S4: Rock side & side-swivet, cross, back-side-step-tick tock ¼ turn r**

1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß  
 &3 Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links  
 &4 Linke Hacke nach links/rechte Fußspitze nach rechts und wieder zurück drehen (Gewicht am Ende links)  
 5-6 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach hinten mit links  
 &7 Schritt nach rechts mit rechts und Schritt nach vorn mit links  
 &8 Erst rechte, dann linke Hacke nach links drehen in eine ¼ Drehung rechts herum (Gewicht am Ende links) (9 Uhr)  
 (**Ende:** Der Tanz endet hier in der 6. Runde - Richtung 3 Uhr; zum Schluss auf '8' den Kopf scharf nach links drehen, Richtung 12 Uhr)

**S5: Back 2, behind-side-½ turn l, step-½ turn l-½ turn l, back-½ turn l-cross**

1-2 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß im Kreis nach hinten schwingen und Schritt nach hinten mit links  
 3&4 Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links, ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit rechts (7:30)  
 5&6 Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts sowie ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit links (4:30)  
 7&8 Schritt nach hinten mit rechts - ½ Drehung links herum, Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen (3 Uhr)

**S6: Step-heel-toe swivels-hitch l + r, step, pivot ½ r, locking shuffle forward turning ½ r**

1&2 Schritt nach schräg links vorn mit links - Rechte Hacke und dann Fußspitze nach links drehen  
 & Rechtes Knie anheben  
 3&4 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Linke Hacke und dann Fußspitze nach rechts drehen  
 & Linkes Knie anheben  
 5-6 Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (9 Uhr)  
 7&8 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß über linken einkreuzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (3 Uhr)

**S7: Toe strut back, coaster step, cross-side-kick & cross-side-kick &**

1-2 Schritt nach hinten mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Hacke absenken (dabei Körperrolle von oben nach unten)  
 3&4 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links  
 5& Rechten Fuß über linken kreuzen und kleinen Schritt nach links mit links  
 6& Rechten Fuß nach schräg rechts vorn kicken und rechten Fuß an linken heransetzen  
 7& Linken Fuß über rechten kreuzen und kleinen Schritt nach rechts mit rechts  
 8& Linken Fuß nach schräg links vorn kicken und linken Fuß an rechten heransetzen

**S8: Cross, ¼ turn r, chassé r turning ¼ r, step, pivot ½ r, ¼ turn r/Mambo side**

1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (6 Uhr)  
 3&4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (9 Uhr)  
 5-6 Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (3 Uhr)  
 7&8 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß an rechten heransetzen (6 Uhr)

**Wiederholung bis zum Ende**