

Calm Down

Choreographie: Jean-Pierre Madge

Beschreibung:	32 count, 2 wall, improver line dance; 0 restarts, 1 tag (3x)
Musik:	Calm Down von Rema
Hinweis:	Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs

S1: Heel-hip bump & heel-hip bump & walk 2, point & hitch &

- 1&2 Rechte Hacke schräg rechts vorn auf tippen - Hüften nach schräg rechts vorn und wieder zurück schwingen
- & Rechten Fuß an linken heransetzen
- 3&4 Linke Hacke vorn auf tippen - Hüften nach schräg links vorn und wieder zurück schwingen
- &5-6 Linken Fuß an rechten heransetzen und 2 Schritte nach vorn (r - l)
- 7& Rechte Fußspitze rechts auf tippen und rechten Fuß an linken heransetzen
- 8& Linkes Knie anheben und linken Fuß an rechten heransetzen

S2: Stomp forward, heels bounces turning ¼ l, side, behind-½ turn l-½ turn l/cross-side-cross

- 1-4 Rechten Fuß rechts auf stampfen - Beide Hacken 3x heben und senken, dabei eine ¼ Drehung links herum (Gewicht am Ende links) (9 Uhr)
- 5-6 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß hinter rechten kreuzen
- &7 ½ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts sowie ½ Drehung links herum und linken Fuß über rechten kreuzen (6 Uhr)
- &8 Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen

S3: Dorothy steps r + l, rock forward, shuffle back turning ½ r

- 1-2& Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Linken Fuß hinter rechten einkreuzen und Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts
- 3-4& Schritt nach schräg links vorn mit links - Rechten Fuß hinter linken einkreuzen und Schritt nach schräg links vorn mit links
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 7&8 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)

S4: Step, pivot ¼ r, shuffle across-jump forward-close-jump forward-close-¼ turn r/jump back-close-jump forward-close

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

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (nach Ende der 1., 4. und 7. Runde - 6 Uhr/12 Uhr/6 Uhr)

T1-1: Side & side & side & side & point-touch-hitch & point-touch-hitch &

- 1& Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß an rechten heransetzen
- 2&3&4& '1&' 3x wiederholen (dabei langsam in die Knie gehen)
- 5& Rechte Fußspitze rechts und neben linkem Fuß auf tippen
- 6& Rechtes Knie anheben und linken Fuß an rechten heransetzen
- 7& Linke Fußspitze links und neben rechtem Fuß auf tippen
- 8& Linkes Knie anheben und linken Fuß an rechten heransetzen (beim 'point' jeweils nach unten, beim 'hitch' nach oben)

T1-2: Step-touch r + l 2x, step, pivot l, walk 2

- 1& Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts und linken Fuß neben rechtem auf tippen
- 2& Schritt nach schräg links hinten mit links und rechten Fuß neben linkem auf tippen
- 3&4& Wie 1&2&
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)
- 7-8 2 Schritte nach vorn (r - l)

T1-3+4: Repeat T1-1 + T1-2

- 1-16 T1-1 und T1-2 wiederholen (6 Uhr)