

## Hit Your Stride

Choreographie: Joey Warren, Amy Glass & Shane McKeever

**Beschreibung:** Phrased, 2 wall, intermediate line dance; 0 restarts, 0 tags  
**Musik:** **Hands Dirty** von Amy McKnight & Andrew DeLong  
**Hinweis:** Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen auf 'hands'  
**Sequenz:** B AA BB AA BB AA BB

### Part/Teil A (2 wall; beginnt das 1. Mal Richtung 6 Uhr)

#### A1: Walk 2-out-out-in-cross, rock side & side, ¼ turn l/close

- 1-2 2 Schritte nach vorn (r - l)
- &3 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts und kleinen Schritt nach links mit links
- &4 Schritt zurück in die Ausgangsposition mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
- 5-6 Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- &7-8 Rechten Fuß an linken heransetzen und großen Schritt nach links mit links - ¼ Drehung links herum und rechten Fuß an linken heransetzen (3 Uhr)

#### A2: ¼ turn l-point, ¼ turn r, ¼ turn r & ⅛ turn r, ⅛ turn l, ¼ turn l, ¼ turn l, ½ turn l

- &1-2 ¼ Drehung links herum, Schritt nach links mit links und rechte Fußspitze rechts auf tippen - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts
- 3&4 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen, ⅛ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit links (7:30)
- 5-6 ⅛ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts - ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (3 Uhr)
- 7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts - ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)

#### A3: Kick-step-lock-step-step, pivot ¼ r, body rolls

- 1& Rechten Fuß nach vorn kicken und Schritt nach vorn mit rechts
- 2& Linken Fuß hinter rechten einkreuzen und Schritt nach vorn mit rechts
- 3-4 Schritt nach vorn mit links - ¼ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (9 Uhr)
- 5-6 Körperrolle nach links
- 7-8 Körperrolle nach rechts

#### A4: Sailor step, sailor step turning ¼ r-step-touch behind, back, coaster step

- 1&2 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - ¼ Drehung rechts herum, linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)
- &5-6 Schritt nach vorn mit links und rechte Fußspitze hinter linkem Fuß auf tippen - Schritt nach hinten mit rechts [Kopf nach unten, nach unten zu den Seiten schnippen]
- 7&8 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

### Part/Teil B (2 wall)

#### B1: & rock side turning ¼ l, pony steps back l + r, sailor step turning ¼ l

- &1-2 Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links - ¼ Drehung links herum und Gewicht zurück auf den rechten Fuß (9 Uhr)
- 3&4 Schritt nach hinten mit links/rechtes Knie etwas anheben - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach hinten mit links/rechtes Knie etwas anheben
- 5&6 Schritt nach hinten mit rechts/linkes Knie etwas anheben - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach hinten mit rechts/linkes Knie etwas anheben
- 7&8 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - ¼ Drehung links herum, rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)

#### B2: Kick-ball-step, ¼ turn l, ⅛ turn l/cross 2x, ¼ turn l/rock side (with hip rolls)

- 1&2 Rechten Fuß nach schräg rechts vorn kicken (linke Hacke nach links drehen) - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links
- 3-4 ¼ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts/Hüften nach rechts rollen - ⅛ Drehung links herum und linken Fuß über rechten kreuzen (1:30)
- 5-6 Wie 3-4 (9 Uhr)
- 7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts/Hüften nach rechts rollen - Gewicht zurück auf den linken Fuß (6 Uhr)  
 (**Hinweis:** Beim ersten Teil B und dann bei jedem zweiten auf '&8' 2x klatschen: Rechte Hand über linker, nach unten und wieder zurück streifen)