

Proud & Free

Choreographie: Guyton Mundy

Beschreibung: 32 count, 1 wall, intermediate line dance; 1 restart, 3 tags
Musik: **Still Standing** von Cain Walker
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen

S1: Walk 2, Mambo forward, coaster step, back-½ turn l-¼ turn l

1-2 2 Schritte nach vorn (r - l)
 3&4 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß und Schritt nach hinten mit rechts
 5&6 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links
 7&8 Gewicht zurück auf den rechten Fuß - ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links sowie ¼ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts (3 Uhr)

S2: Behind-side-cross-side-touch behind, unwind ¾ l, jazz box

1&2 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
 &3-4 Schritt nach rechts mit rechts und linke Fußspitze hinter rechtem Fuß auftippen - ¾ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)
 5-6 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach hinten mit links
 7-8 Schritt nach rechts mit rechts - Schritt nach vorn mit links
 (Restart: In der 2. Runde - Richtung 12 Uhr - hier abrechnen und von vorn beginnen)

S3: Cross-back-¼ turn r, behind-side-cross, ¼ turn l-½ turn l-step, walk 2

1&2 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach hinten mit links, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts (9 Uhr)
 3&4 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
 5&6 ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts - ½ Drehung links herum, Schritt nach vorn mit links und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)
 7-8 2 Schritte nach vorn (l - r)

S4: Mambo forward, back 2-out-out-in-cross, unwind ½ l

1&2 Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und Schritt nach hinten mit links
 3-4 2 Schritte nach hinten (r - l)
 &5 Kleinen Schritt nach rechts mit rechts und nach links mit links
 &6 Schritt zurück in die Ausgangsposition mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
 7-8 ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht bleibt links (6 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke 1 (nach Ende der 3. Runde - 6 Uhr)

T1-1: Walk 4

1-4 4 kleine Schritte nach vorn (r - l - r - l)

Tag/Brücke 2 (nach Ende der 5. Runde - 6 Uhr)

T2-1: Walk 2, Mambo forward, back 2, coaster step

1-2 2 Schritte nach vorn (r - l)
 3&4 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß und Schritt nach hinten mit rechts
 5-6 2 Schritte nach hinten (l - r)
 7&8 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

Tag/Brücke 3 (nach Ende der 6. Runde - 12 Uhr)

T3-1: Walk 2

1-2 2 Schritte nach vorn (r - l)