



"Reggae Cowboy"

Instructions by:
Elisabeth Elkuch-Heid

1.) Hüftschwünge:

Rechter Fuss... Schritt nach rechts... dann Hüftschwünge... 2... 3... 4... touch linken Fuss neben rechten Fuss auf 4. Schlag...

2.) Linker Fuss... Schritt nach links... dann Hüftschwünge... 2... 3... 4... touch rechten Fuss neben linken Fuss auf 4. Schlag...

3.) Nochmals die gleiche Bewegung...

4.) Gewicht auf dem linken Fuss... rechter Fuss nach vorne... touch rechte Ferse dreimal...

5.) Fusswechsel (switch)... dreimal (links... rechts... links) (immer auf der Ferse)

6.) Schritt (step) mit dem linken Fuss... kick rechten Fuss nach vorne... Schritt zurück mit/auf dem rechten Fuss... touch linken Fuss... neben rechten Fuss...

7.) Schritt vorwärts mit dem linken Fuss...stampfen (stomp) rechts... 1/4- Drehung nach links... stomp rechts... 1/4- Drehung nach links... stomp rechts... 1/4 -Drehung nach links... stomp rechts...

8.) Beim letzten Stomp vom rechten Fuss nach der letzten 1/4 -Drehung... gleichzeitig 4 Schläge warten...

Der Tanz beginnt dann wieder von vorne.

Wiederholung der Tanzschritte:

1.) Hüftschwünge nach rechts... 2... 3... 4... touch links...

2.) Hüftschwünge nach links... 2... 3... 4... touch rechts...

3.) Hüftschwünge nach links... 2... 3... 4... touch rechts...

4.) Rechte Ferse... touch (3x)

5.) Fusswechsel: switch... switch... switch...

6.) Links... Schritt vorwärts... kick... rechts... Rechts... Schritt zurück... touch links...

7.) Step vorwärts links... stomp rechts... 1/4- Linksdrehung... stomp rechts...

1/4- Linksdrehung... stomp rechts... 1/4- Linksdrehung... stomp rechts...

8.) Warten 4 Schläge... 2... 3... 4...

PS: Dieser Tanz ist ein 1/4-weise fortschreitender Tanz nach links.