



## "Tush Push"

Instructions by:

Elisabeth Elkuch-Heid

1.) Gewicht auf dem linken Fuss... der rechte Fuss beginnt:

rechter Fuss nach vorne... Ferse berührt (touch) den Boden einmal.. dann zurückbringen...wieder nach vorne...touch zweimal... nicht mehr zurück

2.) Fusswechsel:

rechter Fuss zurückbringen...währenddessen linker Fuss nach vorne bringen...touch linke Ferse einmal... dann zurückbringen... wieder nach vorne... touch zweimal... nicht mehr zurück...

3.) Fusswechsel dreimal:

vom linken Fuss auf rechten Fuss... dann auf linken Fuss und wieder rechts ... (Füsse immer nach vorne) und stehen...auf den nächsten Schlag der Musik - Händeklatschen...

4.) Hüftschwünge:

zweimal nach vorne... zweimal zurück... dann einmal nach vorne... einmal...zurück..nochmals nach vorne... und zurück...

5.) Shuffle:

Schritt nach vorne mit dem rechten Fuss... und shuffle...rechts... links... rechts... Schritt nach vorne mit dem linken Fuss... Gewicht zurück auf rechten Fuss...

6.) Schritt zurück mit dem linken Fuss... und shuffle... links... rechts... links... dann Schritt zurück mit dem rechten Fuss... Gewicht wieder auf linken Fuss...

7.) Shuffle

vorwärts mit dem rechten Fuss... linker Fuss nach vorne... halbe Drehung nach rechts... Gewicht auf dem rechten Fuss...

8.) linker Fuss nach vorne... und shuffle (links... rechts... links)... rechter Fuss nach vorne... 1/4 Drehung nach links...

9.) rechter Fuss wieder vorwärts mit einer 1/2-Drehung nach links... dann mit dem rechten Fuss neben dem linken Fuss stomp einmal... und dann Händeklatschen einmal

**Der ganze Tanz beginnt wieder von vorne.**

**Wiederholung der Tanzschritte:**

**1.) rechts.. zusammen... touch... touch...**

**2.) links... zusammen... touch... touch...**

**3.) (Fusswechsel 3x) switch... switch... switch... und Händeklatschen...**

**4.) Hüftschwünge: 2x nach vorne... 2x zurück... nach vorne... zurück... nach vorne... zurück...**

**5.) Shuffle vorwärts mit dem rechten Fuss... linker Fuss Schritt nach vorne...**

**6.) Shuffle zurück mit dem linken Fuss... rechter Fuss Schritt zurück...**

**7.) Shuffle vorwärts mit dem rechten Fuss... linker Fuss Schritt nach vorne... 1/2 Drehung nach rechts (beide Füße bleiben am Platz)...**

**8.) Schritt vorwärts mit dem linken Fuss... und shuffle... rechter Fuss vorwärts mit einer 1/4-Drehung nach links...**

**9.) rechter Fuss wieder vorwärts mit einer 1/2-Drehung nach links (Drehung auf beiden Füßen)... dann rechter Fuss neben linken Fuss... stomp 1x rechten Fuss...Händeklatschen 1x**

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