

## Cowboy Man

32 counts / 4 wall / beginner



**Choreographie:** Mona Arvidson

**Musik:** Cowboy Man

by Lyle Lovette

[Video](#)

### HEEL 2X RIGHT, COASTER STEP, HEEL 2X LEFT, COASTER STEP

- 1, 2 2 x rechte Ferse vorne auftippen
- 3 + 4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 5, 6 2 x linke Ferse vorne auftippen
- 7 + 8 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

### SAILOR SHUFFLE, SAILOR SHUFFLE ¼ TURN LEFT, GALLOPS RIGHT

- 1 + 2 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links (RF etwas anheben), Gewicht zurück auf RF
- 3 LF hinter dem RF kreuzen
- + 4 ¼ Linksdrehung & RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 5 + 6 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach rechts
- + 7 LF neben RF absetzen und RF Schritt nach rechts
- + 8 LF neben RF absetzen und RF Schritt nach rechts

### JAZZ BOX ¼ TURN, FORWARD BASIC 2X

- 1, 2 LF vor dem RF kreuzen und RF Schritt zurück
- 3, 4 ¼ Linksdrehung auf RF & LF Schritt nach links und RF Schritt vorwärts
- 5 + 6 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 7 + 8 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts

### CROSS STEP HEEL 2X, SKIPS BACKWARD

- 1 + 2 LF vor dem RF kreuzen, RF Schritt zurück & leicht schräg rechts, linke Ferse vorne auftippen
- + 3 LF neben RF absetzen und RF vor dem LF kreuzen
- + 4 LF Schritt zurück & leicht schräg links und rechte Ferse vorne auftippen
- 5 RF Schritt zurück
- + 6 Auf dem RF leicht nach hinten hüpfen & linkes Knie hochheben und LF Schritt zurück
- + 7 Auf dem LF leicht nach hinten hüpfen & rechtes Knie hochheben und RF Schritt zurück
- + 8 Auf dem RF leicht nach hinten hüpfen & linkes Knie hochheben und LF Schritt zurück

**Tanz beginnt wieder von vorne**