

Strong Bounds

64 count / 2-wall
Beginner/Intermediate



Choreographie:

Séverine Fillion & Bruno Moggia

05/2017

Music: Long Goodbye by Dwight Yoakam & Michelle Branch

SECTION 1: RUMBA BOX, TOUCH, RUMBA BOX, HOOK

- 1, 2 RF Schritt nach rechts und LF neben RF absetzen
 - 3, 4 RF Schritt vorwärts und LF neben RF auftippen
 - 5, 6 LF Schritt nach links und RF neben LF absetzen
 - 7, 8 LF Schritt zurück und RF heben & vor dem linken Schienbein kreuzen
- Restart: Im 4. Durchgang beginne hier wieder von vorne.**

SECTION 2: STEP LOCK STEP, HOLD, STEP ½ TURN, STEP, SCUFF

- 1, 2 RF Schritt vorwärts und LF hinter dem RF einkreuzen
 - 3, 4 RF Schritt vorwärts und Halten
 - 5, 6 LF Schritt vorwärts und ½ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF)
 - 7, 8 LF Schritt vorwärts und RF starker Bodenstreifer nach vorne
- Restart: Im 2. und 6. Durchgang beginne hier wieder von vorne**

SECTION 3: JAZZ BOX, CROSS STEP, SIDE ROCK STEP, KICK, STOMP

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen und LF Schritt zurück
- 3, 4 RF Schritt nach rechts und LF vor dem RF kreuzen
- 5, 6 RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 7, 8 RF nach vorne kicken und RF Schritt stampfend vorwärts

SECTION 4: SWIVEL, HOLD, RECOVER, HOLD, HEEL SWIVEL, RECOVER, HEEL, TOUCH

- 1, 2 Beide Fersen nach rechts drehen, absetzen und Halten
- 3, 4 Beide Fersen zurück zur Mitte drehen, absetzen und Halten
- 5, 6 Rechte Ferse nach rechts und wieder zurück drehen (Gewicht LF)
- 7, 8 Rechte Ferse vorne auftippen und rechte Fußspitze hinten auftippen

SECTION 5: VINE ¼ TURN, SCUFF, CROSS ROCK STEP, STEP, CROSS STEP

- 1, 2 ¼ Linksdrehung auf LF & RF Schritt nach rechts und LF hinter dem RF kreuzen
- 3, 4 RF Schritt nach rechts und LF starker Bodenstreifer nach vorne
- 5, 6 LF vor dem RF kreuzen (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 7, 8 LF Schritt nach links und RF vor dem LF kreuzen

SECTION 6: TOUCH LEFT, STEP FWD, TOUCH RIGHT, STEP BACK, SAILOR STEP ¼ TURN, HOLD

- 1, 2 Linke Fußspitze links auftippen und LF vor dem RF kreuzen
 - 3, 4 Rechte Fußspitze rechts auftippen und RF Schritt zurück
 - 5, 6 ¼ Linksdrehung & LF hinter dem RF kreuzen und RF Schritt nach rechts
 - 7, 8 LF Schritt vorwärts und Halten
- Restart: Im 8. Durchgang beginne hier wieder von vorne.**

SECTION 7: STEP ½ TURN, TOE STRUT ½ TURN x2, STOMP x2

- 1, 2 RF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 3, 4 ½ Linksdrehung & rechte Fußspitze hinten aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 5, 6 ½ Linksdrehung & linke Fußspitze vorne aufsetzen und linke Ferse absetzen
- 7, 8 RF Schritt stampfend vorwärts und LF Schritt stampfend vorwärts

SECTION 8: MAMBO STEP, HOLD, COASTER STEP, STOMP-UP

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3, 4 RF Schritt zurück und Halten
- 5, 6 LF Schritt zurück und RF neben LF absetzen
- 7, 8 LF Schritt vorwärts und RF neben LF aufstampfen (Gewicht LF)