

# Adaptable

32 counts, 4-walls, Beginner/Intermediate



**Musik:** „Trust Yourself“ (116 BPM) von Carlene Carter; „Touch Me (All Night Long)“ (118 BPM) von Cathy Dennis; „My Prerogative“ (110 BPM) von Bobby Brown

**Choreographie:** Frank Trace (01/2007)

## **Kick-ball-heel with ¼ turn l, together, walk 2, triple step forward, rock forward**

- 1&2 RF Fuß nach vorn kicken - ¼ Drehung links und RF an LF heransetzen und linke Ferse vorn auftippen (9 Uhr)  
&3-4 LF an RF heransetzen und 2 Schritte nach vorn (r - l)  
5&6 Triple step nach vorn (r - l - r)  
7-8 LF Schritt nach vorn, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF

## **Coaster step, step turn ¼ l, sailor triple step, sailor triple turn ¼ l**

- 1&2 LF Schritt zurück - RF an LF heransetzen und LF kleinen Schritt nach vorn  
3-4 RF Schritt nach vorn - ¼ Drehung links auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf LF  
5&6 RF hinter LF kreuzen – LF Schritt nach links und Gewicht zurück auf den RF  
7&8 LF hinter RF kreuzen – RF Schritt nach rechts, ¼ Drehung links und LF Schritt nach vorn

## **Jump forward (out-out), hold, jump back (in-in), hold, triple step forward r + l**

- &1-2 Kleinen Sprung nach vorn, erst rechts, dann links - Halten/Klatschen oder schnippen  
&3-4 Kleinen Sprung zurück, erst rechts, dann links - Halten/Klatschen oder schnippen  
*Option:(Bei 1-4 dabei mit den Schultern wackeln)*  
5&6 Triple step nach etwas schräg rechts vorn (r - l - r)  
7&8 Triple step nach etwas schräg links vorn (l - r - l)

## **Rock forward, triple turn ½ r, rock forward, triple turn ½ l**

- 1-2 RF Schritt nach vorn, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF  
3&4 Triple step zurück, dabei ½ Drehung rechts (r - l - r) (9 Uhr)  
5-6 LF Schritt nach vorn, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF  
7&8 Triple step zurück, dabei ½ Drehung links (l - r - l) (3 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende