

Cowgirl's Twist

32 counts, 4 - walls, ca. 170 BPM



Musik: Rock 'n Roll Angel - Kentucky Headhunters; Rockin' With The Rhythm Of The Rain - Judds; What The Cowgirls Do - Vince Gill; That's What I Like (Twist Mix) - Jive Bunny; "Down At The Twist And Shout" by Mary Chapin Carpenter

Heel-toe struts

- 1 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Ferse aufsetzen
- 2 Rechte Fußspitze absenken
- 3 Schritt nach vorn mit links, nur die Ferse aufsetzen
- 4 Linke Fußspitze absenken
- 5 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Ferse aufsetzen
- 6 Rechte Fußspitze absenken
- 7 Schritt nach vorn mit links, nur die Ferse aufsetzen
- 8 Linke Fußspitze absenken

Walk back 3, together, wiggle walk 1, clap

- 1-3 3 Schritte zurück r - l - r
- 4 Linken Fuß an rechten heransetzen
- 5 Beide Fersen nach links drehen
- 6 Beide Fußspitzen nach links drehen
- 7 Beide Fersen nach links drehen
- 8 Klatschen

Wiggle walk r, clap, swivel l, clap, swivel r, clap

- 1 Beide Fersen nach rechts drehen
- 2 Beide Fußspitzen nach rechts drehen
- 3 Beide Fersen nach rechts drehen
- 4 Klatschen
- 5 Beide Fersen nach links drehen
- 6 Klatschen
- 7 Beide Fersen nach rechts drehen
- 8 Klatschen

Twist, step, hold, pivot turn ¼ l, hold

- 1 Beide Fersen nach links drehen
- 2 Beide Fersen nach rechts drehen
- 3 Beide Fersen nach links drehen
- 4 Beide Fersen wieder gerade drehen
- 5 Schritt nach vorn mit rechts
- 6 Halten
- 7 ¼ Drehung links auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem linken Fuß
- 8 Halten

Wiederholung bis zum Ende



... und vergesst nicht,
Kopf hoch und Lächeln,
Tanzen macht Spaß
und das kann man
ruhig sehen!!!