

PSY-Cho

32 Counts 4 Wall Linedance

Choreographed by Bettina Drescher

Musik: Gangnam Style



1-8 Hitches

- 1& Rechtes Knie anheben, rechts belasten
- 2& Linkes Knie anheben, links belasten
- 3& Rechtes Knie anheben, mit rechter Fußspitze neben links antippen
- 4& Rechtes Knie anheben, rechts belasten
- 5& Linkes Knie anheben, links belasten
- 6& Rechtes Knie anheben, rechts belasten
- 7& Linkes Knie anheben, mit linker Fußspitze neben links antippen
- 8& Linkes Knie anheben, links belasten

9-16 Apple jacks R/L/R/R/L/R/L/L

- 1& Linken Absatz + rechts Fußspitze anheben und beide Füße nach rechts drehen - beide Füße wieder zur Mitte
- 2& Rechten Absatz + linke Fußspitze anheben und beide Füße nach links drehen - beide Füße wieder zur Mitte
- 3& Linken Absatz + rechts Fußspitze anheben und beide Füße nach rechts drehen - beide Füße wieder zur Mitte
- 4& Linken Absatz + rechts Fußspitze anheben und beide Füße nach rechts drehen - beide Füße wieder zur Mitte
- 5& Rechten Absatz + linke Fußspitze anheben und beide Füße nach links drehen - beide Füße wieder zur Mitte
- 6& Linken Absatz + rechts Fußspitze anheben und beide Füße nach rechts drehen - beide Füße wieder zur Mitte
- 7& Rechten Absatz + linke Fußspitze anheben und beide Füße nach links drehen - beide Füße wieder zur Mitte
- 8& Rechten Absatz + linke Fußspitze anheben und beide Füße nach links drehen - beide Füße wieder zur Mitte

17 - 24 Triple Step Side R, Triple Step side L, Jazzbox w.1/4 Turn R

- 1 & 2 RF schritt nach rechts und LF neben RF anschließen , RF Schritt nach rechts
- 3 & 4 LF Schritt nach links und RF neben LF anschließen, LF Schritt nach links
- 5 RF vor LF kreuzen
- 6 1/4 Rechtsdrehung, dabei mit links einen Schritt zurück (3:00)
- 7-8 RF einen Schritt nach rechts, LF an RF heran (Belastung LF)

25 - 32 Dorothy Steps R/L, Sprinker Arm Movement

- 1 & 2 RF diagonal einen Schritt nach R vor, LF hinter RF kreuzen, RF diagonal einen Schritt nach R vor
- 3 LF diagonal einen Schritt nach links vor
- 4 & RF hinter LF kreuzen, LF diagonal einen Schritt nach links vor
- 5 - 8 L-Hand in Nacken legen, R- Arm nach R außen strecken (mit Brustkorb nach hinten und vorn pumpen) und bewege den R- Arm dabei auf 4 Counts nach vorne

Brücke 1 nach der 3 und 8 Wand

1-8 Arm Movement

- 1& Boxe mit R-Arm nach vorne- zurück zur Mitte (&)
- 2& Boxe mit L-Arm nach vorne- zurück zur Mitte (&)
- 3& Boxe mit R-Arm nach oben- zurück zur Mitte (&)
- 4& Boxe mit L-Arm nach vorne- zurück zur Mitte (&)
- 5& Beide Arme über Kopf, beide Arme zur Schulter (als würde man sich eine Mütze vom kopf ziehen)
- 6& R- Arm nach rechts, L-Arm nach links- zurück zur Mitte
- 7& Boxe mit dem R-Arm nach unten - zurück zur Mitte
- 8& Boxe mit dem L-Arm nach unten - zurück zur Mitte

9-16 Run Back R/L/R/L/R/L/R/L w. Arm Sunrise - Freeze

- 1& RF einen kleinen Schritt zurück - LF einen kleinen Schritt zurück
- 2& RF einen kleinen Schritt zurück - LF einen kleinen Schritt zurück
- 3& RF einen kleinen Schritt zurück - LF einen kleinen Schritt zurück
- 4& RF einen kleinen Schritt zurück - LF einen kleinen Schritt zurück
- Arms dabei die Arme wie bei einem Sonnenaufgang über den Kopf nehmen
- 5-8 Friere in deiner favorisierten Stellung ein für 4 Counts

Brücke 2 nach der 11 Wand

1-8 Sprinkler Arm Movement

- 1-4 R-Arm auf 4 Counts von vorne nach R außen, L- Hand bleibt dabei im Nacken
- 5-8 bewege den R- Arm auf 4 Counts nach vorne (wie ein Rasensprenger, dabei mit den Brustkorb nach hinten und vorne pumpen)