

Western Express

36 counts, 1 wall, beginner



Musik: "Blue Train" (150 BPM) by John D. Loudermilk; und andere im Rythmus passende "Zuglieder"

Heel Splits, down up 2x

- 1 beide Fersen auf Ballen auseinander drehen
- 2 Fersen wieder schließen
- 3-4 1-2 wiederholen
- 5 beide Knie beugen
- 6 wieder aufrichten
- 7-8 5-6 wiederholen (bei 5-8 mit den Armen große Kreise nach vorwärts drehen und dabei Dampfgeräusche machen - Lokomotive imitieren)

Heel touches 4 x

- 1-2 rechte Ferse 2x vorne auftippen; (dabei rechten Arm heben und senken - Zugpfeife betätigen)
- 3-4 1-2 wiederholen aber ohne Armbewegung und Geräusche

Vine r. with 1/2 turn & hop, vine l. with hop

- 1 rechter Fuß seitlich
- 2 linker Fuß kreuzt hinter rechtem Fuß
- 3 rechten Fuß mit 1/4 Drehung nach rechts neben linkem Fuß abstellen
- 4 linkes Knie anheben und gleichzeitig auf rechtem Fuß hüpfen mit 1/4 Drehung nach rechts
- 5 linker Fuß seitlich
- 6 rechter Fuß kreuzt hinter linkem Fuß
- 7 linker Fuß seitlich
- 8 rechtes Knie anheben und auf linkem Fuß hüpfen



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

Step, hop, step, hop

- 1 rechter Fuß ein Schritt nach vorne
- 2 auf rechtem Fuß hüpfen und gleichzeitig linkes Knie anheben
- 3 linker Fuß ein Schritt nach vor
- 4 auf linkem Fuß hüpfen und gleichzeitig rechtes Knie anheben

Vine r. with 1/2 turn & hop, vine l. with hop

- 1 rechter Fuß seitlich
- 2 linker Fuß kreuzt hinter rechtem Fuß
- 3 rechten Fuß mit 1/4 Drehung nach rechts neben linkem Fuß abstellen
- 4 linkes Knie anheben und gleichzeitig auf rechtem Fuß hüpfen mit 1/4 Drehung nach rechts
- 5 linker Fuß seitlich
- 6 rechter Fuß kreuzt hinter linkem Fuß
- 7 linker Fuß seitlich
- 8 auf linkem Fuß hüpfen und gleichzeitig rechtes Knie anheben

Step, hop, step, stomp

- 1 rechts ein Schritt nach vorne
- 2 auf rechtem Fuß hüpfen und gleichzeitig linkes Knie anheben
- 3 linker Fuß ein Schritt nach vorne
- 4 rechten Fuß neben links aufstampfen

Tanz von vorne beginnen