

Disc one



Tush Push

40 count / 4-wall / Beginner, Inter

Musik:

Ain't going down

Garth Brooks

Heel, together, heel, heel (right), Heel-Switch, Heel, together, heel, heel (left)

- 1 Rechte Hacke vorn auftippen
- 2 Rechte Fußspitze neben LF auftippen
- 3 Rechte Hacke vorn auftippen
- 4 Rechte Hacke vorn auftippen
- + 5 RF an linken heransetzen und linke Hacke vorn auftippen
- 6 Linke Fußspitze neben LF auftippen
- 7 Linke Hacke vorn auftippen
- 8 Linke Hacke vorn auftippen

Heel switches & clap

- + 1 LF an RF heransetzen und rechte Hacke vorn auftippen
- + 2 RF an LF heransetzen und linke Hacke vorn auftippen
- + 3 LF an RF heransetzen und rechte Hacke vorn auftippen
- 4 Klatschen

Double hip bumps right, left, two hip rolls

- 1-2 Hüften 2x nach rechts schwenken
- 3 - 4 Hüften 2x nach links schwenken
- 5 - 8 Hüften 2x nach vorn und wieder nach hinten rollen

Shuffle forward, rock forward, shuffle backward, rock back

- 1 + 2 Cha-Cha nach vorn mit rechts (r - l - r)
- 3 LF Schritt vorwärts, rechten Fußballen etwas anheben
- 4 Gewicht zurück auf den RF
- 5 + 6 Cha-Cha zurück mit links (l - r - l)
- 7 RF Schritt zurück, linken Fußballen etwas anheben
- 8 Gewicht vor auf den LF

Shuffle forward, step, pivot turn 180° right

- 1 + 2 Cha-Cha vorwärts mit rechts (r - l - r)
- 3 Schritt nach vorn mit links
- 4 ½ Rechtsdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem RF

Shuffle forward, step, pivot turn 90° left, step, p ivot turn 180° left, stomp, clap

- 1 + 2 Cha-Cha nach vorn mit links (l - r - l)
- 3 RF Schritt vorwärts
- 4 ¼ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem LF
- 5 RF Schritt vorwärts
- 6 ½ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem LF
- 7 RF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 8 In die Hände klatschen

Option: Manche Tanzgruppen vollziehen bei Takt 4 eine 1/2 Linksdrehung und bei Takt 6 eine 1/4 Linksdrehung

Tanz beginnt von vorne