

Be Strong

Choreographie: Audrey Watson
32 count, 4 wall, beginner/intermediate line dance
Musik: The Words 'I Love You' von Chris De Burgh



Cross rock, locking shuffle r + l

- 1-2 RF über linken kreuzen, LF etwas anheben (etwas nach links drehen) - Gewicht zurück auf den LF
- 3&4 Cha Cha nach vorn, dabei bei & den LF hinter den rechten einkreuzen (etwas nach schräg links vorn) (r - l - r)
- 5-6 LF über rechten kreuzen, RF etwas anheben (etwas nach rechts drehen) - Gewicht zurück auf den RF
- (Letzte Runde: ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links (12 Uhr))
- 7&8 Cha Cha nach vorn, dabei bei & den RF hinter den linken einkreuzen (etwas nach schräg rechts vorn) (l - r - l)

Rock forward, shuffle in place turning ¾ r, cross, side, behind-side-cross

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF
- 3&4 Cha Cha auf der Stelle, dabei eine ¾ Drehung rechts herum ausführen (9 Uhr)
- 5-6 LF über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
- 7&8 LF hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und LF über rechten kreuzen

Side rock turning ¼ l, shuffle forward, full turn r, Mambo step

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts, LF etwas anheben - ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)
- 3&4 Cha Cha nach vorn (r - l - r)
- 5-6 ½ Drehung rechts herum und Schritt zurück mit links - ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr)
- 7&8 Schritt nach vorn mit links, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF und LF an rechten heransetzen

Back 2, shuffle back turning ½ r, step, pivot ¼ r, cross-¼ turn l-¼ turn l

- 1-2 2 gleitende Schritte zurück (r - l)
- 3&4 Cha Cha zurück, dabei ½ Drehung rechts herum ausführen (r - l - r) (12 Uhr)
- 5-6 Schritt nach vorn mit links - ¼ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (3 Uhr)
- 7 Linken Fuß über rechten kreuzen
- &8 ¼ Drehung links herum und Schritt zurück mit rechts - ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (9 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (nach Ende der 2. und 5. Runde)

Cross rock, back rock

- 1-2 RF über linken kreuzen, LF etwas anheben (etwas nach links drehen) - Gewicht zurück auf den linLF
- 3-4 Schritt zurück mit rechts, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF