

Express

Description: Contra 2 Wall / 40 Counts
Level: Beginner / Intermediate
Musik: Fishin In The Dark von Nitty Gritty Dirt Band
Jukebox Junkie von Ken Mellons

HEEL SPLITS / HEEL - HOOK - COMBINATION / HEEL SPLITS

1,2 die Hacken auseinander drehen, die Hacken zusammen drehen,
3,4,5 R Hacken nach vorn auf den Boden tippen, RF vor L Schienbein angehoben halten.
R Hacken nach vorn auf den Boden tippen,
6 RF an LF heran setzen,
7-8 die Hacken auseinander drehen, die Hacken zusammen drehen,

HEEL - HOOK - COMBINATION / POINT BACK / WALK FORWARD / KICK WITH CLAP

1,2,3 L Hacken nach vorn auf den Boden tippen, LF vor R Schienbein angehoben halten,
L Hacken nach vorn auf den Boden tippen,
4 L Fußspitze nach hinten auf den Boden tippen,
5,6,7 LF nach vorn setzen, RF nach vorn setzen, LF nach vorn setzen,
8 RF flach nach vorn kicken und in die Hände klatschen,
Optional: Wenn Ihr den Tanz als Contra Dance tanzt, könnt Ihr auch mit den schräg R und L von Euch stehenden bzw. tanzenden Personen klatschen.

WALK BACK / TOUCH / STEP / HEEL TOUCH / STEP / TOE TOUCH BACK

1,2,3 RF nach hinten setzen, LF nach hinten setzen, RF nach hinten setzen,
4 L Fußspitze neben RF auf den Boden tippen.
5,6 LF nach vorn setzen, R Fußspitze nach hinten auf den Boden tippen,
7,8 RF nach hinten setzen, L Hacken nach vorn auf den Boden tippen,

STEP - SLIDE - STEP / BRUSH WITH ¼ TURN L / VINE R ¼ TURN R / ½ TURN R

1,2,3 LF nach vorn setzen, RF an LF heran setzen, LF nach vorn setzen.
4 RF flach nach vorn kicken dabei den Ballen über den Boden streifen und ¼ Drehung nach L ausführen
5,6,7 RF zur R Seite setzen, LF hinter RF gekreuzt absetzen, ¼ Drehung nach R ausführen und RF nach vorn setzen,
8 LF flach nach vorn kicken und aus dem Schwung auf RF ½ Drehung nach R ausführen

HEEL TOUCH / STEP / TOE TOUCH BACK / STEP / HEEL TOUCH / STEP / STOMP

1,2 LF an RF heran setzen, R Hacken nach vorn auf den Boden tippen,
3,4 RF an LF heran setzen, L Fußspitze nach hinten auf den Boden tippen.
5,6 LF an RF heran setzen, R Hacken nach vorn auf den Boden tippen,
7,8 RF an LF heran stampfen, LF an RF heran stampfen,

Der Tanz beginnt von vorn und lächeln!!!!