

Cowboy Up!

Choreographie: Shannon Finnegan 1999-03

Beschreibung: 32 count, 4 wall, intermediate/advanced line dance

Musik: **Bury The Shovel** - Clay Walker [204 bpm],
Life In The Fast Lane - Eagles [140 bpm],
The Cowboy Way - Travis Tritt [bpm]

Hinweis: Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesanges



Scuff, back, twist & turn ½ r, cross-back-side r + l

- 1 RF nach vorn schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen
- 2 Schritt zurück mit rechts, RF dabei hinter dem linken schräg nach rechts weisend aufsetzen
- 3& Beide Hacken um 90 Grad nach links und wieder zurück drehen
- 4 ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)
- 5&6 RF über LF kreuzen, LF etwas anheben – Gewicht zurück auf den LF & RF Schritt nach rechts
- 7&8 LF über RF kreuzen, RF etwas anheben – Gewicht zurück auf den RF & LF Schritt nach links

Kick-cross-touch 3x, twist & turn ¼ l

- 1&2 RF nach vorn kicken - RF über linken kreuzen und linke Fußspitze links auftippen
- 3&4 LF nach vorn kicken - LF über rechten kreuzen und rechte Fußspitze rechts auftippen
- 5&6 RF nach vorn kicken - RF über linken kreuzen und linke Fußspitze links auftippen
- 7& Beide Hacken um 90 Grad nach rechts und wieder zurück drehen
- 8 ¼ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (3 Uhr)

Shuffle forward, step, spiral ¾, side rock, syncopated weave

- 1&2 Cha Cha nach vorn (l - r - l)
- 3-4 RF Schritt nach vorn – ¾ Drehung links herum auf den Ballen, Gewicht bleibt auf RF (6 Uhr)
- 5-6 Schritt nach links mit links, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF
- 7&8 LF über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und LF hinter rechten kreuzen

Jumping jacks (Out-in-kick-cross-out-in-kick-cross), jump (out-in-out-turn ¼ r-back & stomp)

- 1 Mit beiden Füßen auseinander springen (schulterweit)
- &2 Wieder zusammen springen (Gewicht am Ende rechts) und LF nach vorn kicken
- &3 LF über rechten kreuzen und mit beiden Füßen auseinander springen (schulterweit)
- &4 Wieder zusammen springen (Gewicht am Ende rechts) und LF nach vorn kicken
- &5 LF über rechten kreuzen und mit beiden Füßen auseinander springen (schulterweit)
- &6 Wieder zusammen springen und mit beiden Füßen auseinander springen (schulterweit) dabei ¼ Drehung rechts herum ausführen (9 Uhr)
- &7 Wieder zusammen springen und zurück auf den RF springen, dabei die linke Hacke vorn auftippen
- &8 Nach vorn auf den LF springen und RF neben linkem aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)

Wiederholung bis zum Ende

Here is a low impact version of the final 8 counts.

- 1& Step right side, touch left together
- 2& Kick left forward, step to the right with the left foot crossing in front of the right
- 3& Step right side, touch left together
- 4& Kick left forward, step to the right with the left foot crossing in front of the right
- 5& Touch right toe out to the right side, touch right together
- 6& Touch right toe out to the right side, turn ¼ right and step right foot next to left
- 7& Touch left heel forward, step down on left foot next to right foot
- 8 Stomp the right foot next to the left (don't take weight)