

Be Strong

32 count / 4-wall
Beginner, Intermediate



Choreographie:

Audrey Watson

05/2005

Musik:

The Words I Love You -114 bpm-

Chris De Burgh

Video 1

Video 2

Start 16 counts after the heavy beat begins.

Cross Rock, Right Forward Lock Step, Cross Rock, Left Forward Lock Step.

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
 - 3 + 4 RF Schritt vorwärts, LF hinter dem RF einkreuzen, RF Schritt vorwärts
 - 5, 6 LF vor dem RF kreuzen (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
 - 7 + 8 LF Schritt vorwärts, RF hinter dem LF einkreuzen, LF Schritt vorwärts
- Bei den Counts 3 + 4 leicht nach diagonal links und bei den Counts 7 + 8 leicht nach diagonal rechts

Rock Step, Triple 3/4 Turn Right, Cross Side, Behind Side Cross.

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3 + 4 ¼ Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten am Platz (RF, LF, RF)
- 5, 6 LF vor dem RF kreuzen und RF Schritt nach rechts
- 7 + 8 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen

Side Rock, 1/4 Turn, Forward Shuffle, Full Turn Forward, Mambo Step.

- 1, 2 RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF mit ¼ Linksdrehung
- 3 + 4 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 5, 6 ½ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück und ¼ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts
- 7 + 8 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben), Gewicht zurück auf RF, LF neben RF absetzen

Slide Back x2, Shuffle 1/2 Turn, Step 1/4 Pivot, Cross, 1/2 Turn.

- 1, 2 RF Schritt gleitend zurück und LF Schritt gleitend zurück
- 3 + 4 ½ Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (RF, LF, RF)
- 5, 6 LF Schritt vorwärts und ¼ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF)
- 7 + 8 LF vor dem RF kreuzen und ¼ Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück
- 8 ¼ Linksdrehung auf RF & LF Schritt nach links

Tanz beginnt wieder von vorne

Brücke: Am Ende des 2. und 5. Durchgangs tanze zusätzlich

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3, 4 RF Schritt zurück (LF leicht anheben) und Gewicht vor auf LF

Finish: Im letzten Durchgang tanze bis Count 4 und dann:

- 5 ¼ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt nach links