

**Strong Bounds**64 count / 2-wall  
Beginner/Intermediate

Choreographie:

Séverine Fillion &amp; Bruno Moggia

06/2017

**Music:** Long Goodbye by Dwight Yoakam & Michelle BranchVideo 1Musikvideo**SECTION 1: RUMBA BOX, TOUCH, RUMBA BOX, HOOK**

- 1, 2 RF Schritt nach rechts und LF neben RF absetzen
  - 3, 4 RF Schritt vorwärts und LF neben RF auftippen
  - 5, 6 LF Schritt nach links und RF neben LF absetzen
  - 7, 8 LF Schritt zurück und RF heben & vor dem linken Schienbein kreuzen
- Restart: Im 4. Durchgang beginne hier wieder von vorne.

**SECTION 2: STEP LOCK STEP, HOLD, STEP 1/2 TURN, STEP, SCUFF**

- 1, 2 RF Schritt vorwärts und LF hinter dem RF einkreuzen
  - 3, 4 RF Schritt vorwärts und Halten
  - 5, 6 LF Schritt vorwärts und 1/2 Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF)
  - 7, 8 LF Schritt vorwärts und RF starker Bodenstreifer nach vorne
- Restart: Im 2. und 6. Durchgang beginne hier wieder von vorne

**SECTION 3: JAZZ BOX, CROSS STEP, SIDE ROCK STEP, KICK, STOMP**

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen und LF Schritt zurück
- 3, 4 RF Schritt nach rechts und LF vor dem RF kreuzen
- 5, 6 RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 7, 8 RF nach vorne kicken und RF Schritt stampfend vorwärts

**SECTION 4: SWIVEL, HOLD, RECOVER, HOLD, HEEL SWIVEL, RECOVER, HEEL, TOUCH**

- 1, 2 Beide Fersen nach rechts drehen, absetzen und Halten
- 3, 4 Beide Fersen zurück zur Mitte drehen, absetzen und Halten
- 5, 6 Rechte Ferse nach rechts und wieder zurück drehen (Gewicht LF)
- 7, 8 Rechte Ferse vorne auftippen und rechte Fußspitze hinten auftippen

**SECTION 5: VINE 1/4 TURN, SCUFF, CROSS ROCK STEP, STEP, CROSS STEP**

- 1, 2 1/4 Linksdrehung auf LF & RF Schritt nach rechts und LF hinter dem RF kreuzen
- 3, 4 RF Schritt nach rechts und LF starker Bodenstreifer nach vorne
- 5, 6 LF vor dem RF kreuzen (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 7, 8 LF Schritt nach links und RF vor dem LF kreuzen

**SECTION 6: TOUCH LEFT, STEP FWD, TOUCH RIGHT, STEP BACK, SAILOR STEP 1/4 TURN, HOLD**

- 1, 2 Linke Fußspitze links auftippen und LF vor dem RF kreuzen
  - 3, 4 Rechte Fußspitze rechts auftippen und RF Schritt zurück
  - 5, 6 1/4 Linksdrehung & LF hinter dem RF kreuzen und RF Schritt nach rechts
  - 7, 8 LF Schritt vorwärts und Halten
- Restart: Im 8. Durchgang beginne hier wieder von vorne.

**SECTION 7: STEP 1/2 TURN, TOE STRUT 1/2 TURN x2, STOMP x2**

- 1, 2 RF Schritt vorwärts und 1/2 Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 3, 4 1/2 Linksdrehung & rechte Fußspitze hinten aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 5, 6 1/2 Linksdrehung & linke Fußspitze vorne aufsetzen und linke Ferse absetzen
- 7, 8 RF Schritt stampfend vorwärts und LF Schritt stampfend vorwärts

**SECTION 8: MAMBO STEP, HOLD, COASTER STEP, STOMP-UP**

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3, 4 RF Schritt zurück und Halten
- 5, 6 LF Schritt zurück und RF neben LF absetzen

7, 8 LF Schritt vorwärts und RF neben LF aufstampfen (Gewicht LF)

**Tanz beginnt wieder von vorne**

-

[www.bald-eagle.de](http://www.bald-eagle.de)

22.05.2017