



STRONG BOUNDS

64 Count / 2 Wall Beginner/Intermediate

Choreographie: Séverine Fillion & Bruno Moggia

Music: Long Goodbye by Dwight Yoakam & Michelle Branch

überarbeitet von: Marlis Wolter

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 auf tippen
- 5 - 6 LF Schritt nach links und RF neben LF absetzen
- 7 - 8 LF Schritt zurück und RF heben & vor linken Schienbein kreuzen

Restart: Im 4. Durchgang beginne hier wieder von vorn

STEP LOCK STEP, HOLD, STEP ½ TURN, STEP, SCUFF

- 1 - 2 RF Schritt vorwärts und LF hinter RF einkreuzen
- 3 - 4 RF Schritt vorwärts und Halten
- 5 - 6 LF Schritt vorwärts und ½ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF)
- 7 - 8 LF Schritt vorwärts und RF starker Bodenstreifer nach vorn

Restart: Im 2. und 6. Durchgang beginne hier wieder von vorn

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 RF kreuzen
- 5 - 6 RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 7 - 8 RF nach vorn kicken und RF Schritt stampfend vorwärts

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 vorn auf tippen und rechte Fußspitze hinten auf tippen

VINE ¼ TURN, SCUFF, CROSS ROCK STEP, STEP, CROSS STEP

- 1 - 2 ¼ Linksdrehung auf LF & RF Schritt nach rechts und LF hinter RF kreuzen
- 3 - 4 RF Schritt nach rechts und LF starker Bodenstreifer nach vorn
- 5 - 6 LF vor RF kreuzen (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 7 - 8 LF Schritt nach links und RF vor LF kreuzen

TOUCH LEFT, STEP FWD, TOUCH RIGHT, STEP BACK, SAILOR STEP ¼ TURN, HOLD

- 1 - 2 Linke Fußspitze links auf tippen und LF vor RF kreuzen
- 3 - 4 Rechte Fußspitze rechts auf tippen und RF Schritt zurück
- 5 - 6 ¼ Linksdrehung & LF hinter RF kreuzen und RF Schritt nach rechts
- 7 - 8 LF Schritt vorwärts und Halten

Restart: Im 8. Durchgang beginne hier wieder von vorn

STEP ½ TURN, TOE STRUT ½ TURN x2, STOMP x2

- 1 - 2 RF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 3 - 4 ½ Linksdrehung & rechte Fußspitze hinten auf setzen und rechte Ferse absetzen
- 5 - 6 ½ Linksdrehung & linke Fußspitze vorne auf setzen und linke Ferse absetzen
- 7 - 8 RF Schritt stampfend vorwärts und LF Schritt stampfend vorwärts

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 auf stampfen (Gewicht LF)

Tanz beginnt wieder von vorn