

MI ROWSU

15.06.2016

32 count, 4 wall, beginner level

Choreographie: DJ Alex, Pim van Grootel, Daniel Trepas, Roy Verdonk,
Jose Miguel Belloque Vane, Raymond Sarlemijn

Musik: Mi Rowsu – Damaru & Jan Smit
Der Tanz beginnt nach 32 counts

3 WALKS FWD 2x, ROCK STEP, BACK, BACK, ¼ TURN RIGHT, CROSS

- 1&2 3 kleine Schritte nach vor (r – l – r)
- 3&4 3 kleine Schritte nach vor (l – r – l)
- 5&6 Schritt nach vor mit rechts, Gewicht zurück auf den LF und Schritt zurück mit links
- 7&8 Schritt zurück mit links, ¼ Drehung nach rechts und Schritt nach rechts mit rechts, LF vor RF kreuzen (3:00)

SIDE ROCK, CROSS, ½ TURN RIGHT, CROSS, SIDE, TOGETHER, FWD, SIDE, TOGETHER, FWD

- 1&2 Schritt nach rechts mit rechts, Gewicht zurück auf den LF und RF vor LF kreuzen
- 3&4 ¼ Drehung nach rechts und Schritt zurück mit links, ¼ Drehung nach rechts und Schritt nach rechts mit rechts, LF vor RF kreuzen (9:00)
- 5&6 Schritt nach rechts mit rechts, LF an RF heransetzen und Schritt nach vor mit rechts
- 7&8 Schritt nach links mit links, RF an LF heransetzen und Schritt nach vor mit links

PADDLE ½ TURN LEFT, SHUFFLE FWD, PADDLE ½ TURN RIGHT, HIPROLL

- &1 ¼ Drehung nach links und rechtes Knie anheben, rechte Fußspitze rechts auftippen (6:00)
- &2 ¼ Drehung nach links und rechtes Knie anheben, rechte Fußspitze rechts auftippen (3:00)
- 3&4 Schritt nach vor mit rechts, LF an RF heransetzen und Schritt nach vor mit rechts
- &5 ¼ Drehung nach rechts und linkes Knie anheben, linke Fußspitze links auftippen (6:00)
- &6 ¼ Drehung nach rechts und linkes Knie anheben, linke Fußspitze links auftippen (9:00)
- &7-8 LF an RF heransetzen und 2x die Hüften im Bogen gegen den Uhrzeigersinn schwingen (dabei die Hände geschlossen über dem Kopf halten)

SIDE, TOGETHER, SIDE, HEEL, SIDE, TOGETHER, SIDE, HEEL, SIDE, TOUCH, ¼ TURN LEFT, TOUCH, ¼ TURN LEFT, TOUCH, SIDE, TOUCH

- 1&2 Schritt nach rechts mit rechts, LF an RF heranstellen und Schritt nach rechts mit rechts
 & Linke Ferse diagonal links vorne auftippen
 3&4 Schritt nach links mit links, RF an LF heranstellen und Schritt nach links mit links
 & Rechte Ferse diagonal rechts vorne auftippen
 5&6 Schritt nach rechts mit rechts und LF neben RF auftippen, ¼ Drehung nach links und Schritt nach links mit links (6:00)
 & RF neben LF auftippen
 7&8 ¼ Drehung nach links und Schritt nach rechts mit rechts, LF neben RF auftippen und Schritt nach links mit links (3:00)
 & RF neben LF auftippen

Tag/Brücke: (am Ende der 6. Runde)

HIPP ROLL

- 1 Hüften im Bogen gegen den Uhrzeigersinn schwingen und dabei die Hände geschlossen über dem Kopf halten
- 2 Hüften im Bogen gegen den Uhrzeigersinn schwingen und dabei die Hände geschlossen über dem Kopf halten