

Hands Up

32 count, 4 wall, intermediate level

Choreographie: Craig Bennett

Musik: For The Lovers – Whitney Houstontra

WALK FORWARD, ROCK FORWARD, ROCK SIDE, RIGHT SAILOR, LEFT SAILOR ¼ TURN L

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

STEP, ½ TURN L AND BUMPS, ROCK, RECOVER, BEHIND, SIDE, CROSS

- 1-2 Schritt nach vor mit rechts - ½ Drehung nach links, Gewicht bleibt rechts (3:00)
&3&4 Hüften nach links vor, zurück, nach vor und wieder zurück schwingen
& Hüften nach links vor schwingen und ¼ Drehung nach rechts
5-6 Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den LF (6:00)
7&8 RF hinter linken kreuzen, Schritt nach links mit links und RF vor linken kreuzen

SIDE, ROCK BACK, RECOVER, SIDE, ROCK BACK, RECOVER, STEP ½ TURN, ½ TURN STEP

- 1-2& Schritt nach links mit links - Schritt zurück mit rechts und Gewicht zurück auf den LF
3-4& Schritt nach rechts mit rechts - Schritt zurück mit links und Gewicht zurück auf den RF
5-6 Schritt nach vor mit links – Schritt nach vor mit rechts
7-8 ½ Drehung nach links, Gewicht am Ende links - ½ Drehung nach links und RF an linken heranzustellen (6:00)

ROCK ¼ TURN STEP, ½ TURN STEP, FULL TURN FORWARD

- 1-2 Schritt nach links mit links - ¼ Drehung nach rechts und Schritt nach vor mit rechts (9:00)
3-4 Schritt nach vor mit links – Schritt nach vor mit rechts
5-6 ½ Drehung nach links, Gewicht am Ende links - Schritt nach vor mit rechts (3:00)
7&8 Shuffle nach vor, dabei eine volle Umdrehung rechts herum ausführen (l - r - l) (3:00)