

SOUL FOOD

72 count, 1 wall, intermediate level

Choreographie: Lorenzo Evans

Musik: Collard Greens & Cornbread – Fantasia

Der Tanz beginnt nach 16 Takten mit dem Einsatz des Gesangs

Die ganzen Schläge '1', '2' usw. sind auf dem schweren Down-Beat; so kann man die Rhythmik z.B. '&a4' gut hören.

Die ersten 8 counts werden 4x hintereinander getanzt. man dreht sich immer um eine ¼ Drehung weiter und endet wieder an der "front wall":

STEP, HOOK, SWING, BEHIND-¼-BALL-COASTER-STEP, BRUSH, HITCH, BALL-STEP-HEEL-OUT-IN-HEEL-OUT-STEP

- 1-2 Schritt nach vor mit rechts - LF hinter rechten einkreuzen
- 3 RF im Bogen nach hinten schwingen
- &a4 RF hinter linken kreuzen, ¼ Drehung nach links und Schritt nach vor mit links, RF an linken heranstellen (9:00)
- &a5 Schritt zurück mit links, RF an linken heranstellen und Schritt nach vor mit links
- 6 RF nach vorne schwingen und rechtes Knie anheben
- &a7 RF an linken heranstellen und Schritt am Platz mit links, rechte Fußspitze vorne auftippen
- &a8 Rechte Ferse nach rechts drehen und wieder zurück drehen, Schritt am Platz mit rechts
- &a Linke Ferse nach links drehen und wieder zurück drehen, Schritt am Platz mit links

STEP, HOOK, SWING, BEHIND-¼-BALL-COASTER-STEP, BRUSH, HITCH, BALL-STEP-HEEL-OUT-IN-HEEL-OUT-STEP

- 1-8 Wiederholung

STEP, HOOK, SWING, BEHIND-¼-BALL-COASTER-STEP, BRUSH, HITCH, BALL-STEP-HEEL-OUT-IN-HEEL-OUT-STEP

- 1-8 Wiederholung

STEP, HOOK, SWING, BEHIND-¼-BALL-COASTER-STEP, BRUSH, HITCH, BALL-STEP-HEEL-OUT-IN-HEEL-OUT-STEP

- 1-8 Wiederholung

Die nächsten 8 counts sind kleine schnelle Schritte, bei denen man die Füße hebt:

RUN BACK STAMP STAMP, RUN BACK STAMP STAMP, STEP STAMP STAMP, STEP STAMP STAMP, RUN IN PLACE FULL TURN

- 1&a2 4 kleine Schritte zurück (r - l - r - l)
- &a RF 2x vorne aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 3&a4 4 kleine Schritte zurück (r - l - r - l)
- &a RF 2x vorne aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 5&a Schritt nach rechts mit rechts und LF 2x vorne aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 6&a Schritt nach links mit links und RF 2x vorne aufstampfen (ohne Gewichtswechsel)
- 7&a8&a 6 kleine Schritte am Platz und dabei eine volle Drehung nach links machen, die Arme dabei nach außen strecken (r - l - r - l - r - l)

PUSH R, R, R, R, PUSH L, L, L, L

- 1&2&3&4 Körper und LF sind leicht nach links gedreht und die Knie leicht gebeugt: RF rechts zur Seite strecken und über den Boden wieder heranziehen (4x)
(den rechten Arm langsam vor die Brust führen, am Ende eine Faust machen)
& RF an linken heranzustellen und Gewicht auf rechts
5&6&7&8 Körper und RF sind leicht nach rechts gedreht und die Knie leicht gebeugt: LF links zur Seite strecken und über den Boden wieder heranziehen (4x)
(den rechten Arm vor der Brust lassen, den linken Arm langsam vor die Brust führen, am Ende eine Faust machen)
& LF an rechten heranzustellen

STEP-TOUCH, STEP-TOUCH, STEP-TOUCH, STEP-TOUCH, ROCK, RECOVER, RUN IN PLACE FULL TURN

- 1& Schritt diagonal rechts vor mit rechts - LF neben rechtem auf tippen
2& Schritt diagonal links vor mit links - RF neben linkem auf tippen
3& Schritt diagonal rechts vor mit rechts - LF neben rechtem auf tippen
4& Schritt diagonal links vor mit links - RF neben linkem auf tippen
(1-4: die Arme mit den Schritten mitschwingen)
5-6 Schritt zurück mit rechts (den Körper leicht nach rechts drehen) - Gewicht zurück auf den LF
(wieder zurück zur Mitte drehen)
7&8 6 kleine Schritte am Platz und dabei eine volle Drehung nach links machen (r - l - r - l - r - l)

DIG R, STEP, DIG L, STEP, DIG R, STEP, OUT AND UUUUUUP

- 1-2 Oberkörper leicht nach rechts vor beugen, den linken Arm über rechtem Knie beugen und den rechten Arm nach hinten strecken während man das rechte Knie hebt und den RF neben dem LF auf tippt – RF an linken heranzustellen
3-4 Oberkörper leicht nach links vor beugen, den rechten Arm über linkem Knie beugen und den linken Arm nach hinten strecken während man das linke Knie hebt und den LF neben dem RF auf tippt – LF an rechten heranzustellen
5 Oberkörper leicht nach rechts vor beugen, den linken Arm über rechtem Knie beugen und den rechten Arm nach hinten strecken während man das rechte Knie hebt und den RF neben dem LF auf tippt
6-7-8 3 Schritte am Platz (r-l-r)
(6&7-8: in der Musik gibt es folgenden Textteil "woo hoo 'hooooo", den man mit den Armen hervorhebt:
rechten Arm nach rechts zur Seite und den linken Arm zur Mitte auf 6 ("woo"), rechten Arm zur Mitte und linken Arm nach links zur Seite auf & ("hoo"), rechten Arm gestreckt nach oben und linken Arm gestreckt nach unten auf 7 ("hooooo") mit Blick nach oben, beide Arme unten auf 8)

DIG L, STEP, DIG R, STEP, DIG L, STEP, OUT AND UUUUUUP

- 1-8 Wie Schrittfolge zuvor, aber spiegelbildlich mit links beginnend
(Die Armbewegungen bleiben wie zuvor!)

Ending: am Ende der 3. Runde

Die vorletzten 8 counts (DIG R....) tanzen, dann ¼ nach links (9:00), die letzten 8 counts (DIG L....) tanzen, wieder ¼ Drehung nach links (6:00), nochmal die letzten 8 counts (DIG L....) tanzen, ¼ Drehung nach links (3:00) anschließend nochmal die letzten 8 counts tanzen und langsam mit dem Ende der Musik den Tanzboden zur Seite verlassen.