

# Impulse

32 count, 2 wall, intermediate level

**Choreographie:** Lee Birks & Lisa Mooney

**Musik:** Horse To Mexico – Trini Triggs

---

## **LEFT KICK BALL CROSS, SIDE, TURN R, RIGHT KICK BALL CROSS, SIDE, HOLD**

1&2 LF nach schräg links vor kicken, LF an rechten heransetzen und RF vor linken kreuzen  
3-4 Schritt nach links mit links – Körper nach rechts drehen  
5&6 RF nach vor kicken, RF an linken heransetzen und LF vor rechten kreuzen  
7-8 Schritt nach rechts mit rechts - Halten

## **CROSS ROCK, CHASSE L, CROSS, HOLD, SIDE STEP, CROSS, HOLD**

1-2 LF vor rechten kreuzen – Gewicht zurück auf den RF  
3&4 Schritt nach links mit links, RF an linken heransetzen und Schritt nach links mit links  
5-6 RF vor linken kreuzen – Halten  
&7-8 Schritt nach links mit links und RF vor linken kreuzen - Halten

## **HEEL GRIND ¼ TURN L, COASTER STEP, SHUFFLE FORWARD, ROCK STEP**

1-2 Linke Ferse vorne aufstellen und ¼ Drehung links herum – Gewicht zurück auf den RF (9:00)  
3&4 Schritt zurück mit links, RF an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vor mit links  
5&6 Schritt nach vor mit rechts, LF an rechten heransetzen und Schritt nach vor mit rechts  
7-8 Schritt nach vor mit links – Gewicht zurück auf den RF

## **SHUFFLE ½ TURN L 2x, COASTER STEP, STEP ¼ PIVOT L**

1&2 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vor mit links, RF an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vor mit links (3:00)  
3&4 ¼ Drehung links herum und Schritt zurück mit rechts, LF an rechten heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt zurück mit rechts (6:00)  
5&6 Schritt zurück mit links, RF an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vor mit links  
7-8 Schritt nach vor mit rechts – ¼ Drehung links herum und die Knie nach innen beugen, Gewicht am Ende auf dem RF (6:00)

## **Tag/Brücke (am Ende der 2. Runde)**

### **KICK BALL CROSS, SIDE STEP, TURN, 2x**

1&2 LF nach schräg links vor kicken, LF an rechten heransetzen und RF vor linken kreuzen  
3-4 Schritt nach links mit links – Körper nach rechts drehen  
5&6 RF nach vor kicken, RF an linken heransetzen und LF vor rechten kreuzen  
7-8 Schritt nach rechts mit rechts - Körper nach links drehen