

Caught In The Act

64 count, 4 wall, intermediate level

Choreographie: Ann Wood

Musik: Who's Been Sleeping In My Bed – Glenn Frey
It Don't Get Better Than This – Rodney Crowell

KICK-BALL-CROSS 2x, SIDE ROCK, SAILOR SHUFFLE

1&2 RF nach schräg rechts vor kicken - RF an linken heransetzen und LF über rechten kreuzen
3&4 wie 1&2
5-6 Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den LF
7&8 RF hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den RF

KICK-BALL-CROSS 2x, SIDE ROCK, SAILOR SHUFFLE TURNING ¼ L

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

ROCK FORWARD, COASTER STEP, ROCK FORWARD, SHUFFLE BACK TURNING ½ L

1-2 Schritt nach vor mit rechts - Gewicht zurück auf den LF
3&4 Schritt zurück mit rechts - LF an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vor mit rechts
5-6 Schritt nach vor mit links - Gewicht zurück auf den RF
7&8 Cha Cha zurück, dabei ½ Drehung links herum ausführen (l - r - l) (3:00)

ROCK FORWARD & ROCK FORWARD, SHUFFLE BACK, ROCK BACK

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

POINT, HOLD & POINT, HOLD, HEEL SWITCHES, STEP, TURN ¼ L

1-2 Rechte Fußspitze rechts auftippen - Halten
&3-4 RF an linken heransetzen und linke Fußspitze links auftippen - Halten
&5 LF an rechten heransetzen und rechte Ferse vorn auftippen
&6 RF an linken heransetzen und linke Ferse vorn auftippen
&7 LF an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
8 ¼ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem LF (12:00)

CROSSING SHUFFLE, ½ HINGE TURN R, CROSS ROCK, CHASSÉ L

1 RF weit über linken kreuzen
&2 LF etwas an rechten heran gleiten lassen und RF weit über linken kreuzen
3-4 ¼ Drehung rechts herum und Schritt zurück mit links (3:00) - ¼ Drehung rechts herum und RF an linken heransetzen (6:00)
5-6 LF über rechten kreuzen - Gewicht zurück auf den RF
7&8 Schritt nach links mit links - RF an linken heransetzen und Schritt nach links mit links

CROSS, POINT, SLOW HEEL JACKS

- 1-2 RF über linken kreuzen - Linke Fußspitze links auf tippen
&3-4 LF an rechten heransetzen und rechte Ferse schräg rechts vorn auf tippen - Halten
&5-6 RF an linken heransetzen und LF über rechten kreuzen - Halten
&7-8 RF an linken heransetzen und linke Ferse schräg links vorn auf tippen - Halten

& CROSS, ¼ TURN R, COASTER STEP, WALK 2, SHUFFLE FORWARD

- &1-2 LF an rechten heransetzen und RF über linken kreuzen - ¼ Drehung rechts herum und Schritt zurück mit links (9:00)
3&4 Schritt zurück mit rechts - LF an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vor mit rechts
5-6 2 Schritte nach vor (l - r) (Option: mit voller Umdrehung links herum)
7&8 Schritt nach vor mit links, RF an LF heransetzen, Schritt nach vor mit links

www.phoenix-dancers.at

info@phoenix-dancers.at