

# BE STRONG

Choreographie: Audrey Watson

Beschreibung:

32 count, 4 wall, beginner /intermediate line dance

Musik:

The Words 'I Love You' von Chris De Burgh

## Diagonal rock, right lock step, diagonal rock, left lock step

- 1,2 RF über LF kreuzen (LF entlasten Körper etwas nach L drehen) - Gewicht zurück auf LF  
3&4 RF Schritt nach vorn - LF hinter RF heransetzen - RF kleiner Schritt nach vorn  
5,6 LF über RF kreuzen - RF etwas anheben (Körper etwas nach R drehen) - Gewicht zurück auf RF  
7,8 LF Schritt nach vorn - RF hinter LF heransetzen - LF kleiner Schritt nach vorn  
(Option Schritte 5,6: Letzte Runde: 1/4 R-Drehung - LF Schritt nach L)

## Fwd Rock, 3/4 turn R, cross side, behind, side, cross

- 1,2 RF Schritt nach vorn (LF entlasten) - Gewicht zurück auf LF  
3&4 Cha Cha auf der Stelle, dabei eine 3/4 R-Drehung ausführen  
5,6 LF über RF kreuzen - RF Schritt nach R  
7&8 LF hinter RF kreuzen - RF Schritt nach R - LF über RF kreuzen

## Rock 1/4 turn L, fwd shuffle, full turn R, mambo step

- 1,2 RF Schritt nach R (LF entlasten) - 1/4 L-Drehung, LF Schritt nach vorn  
3&4 RF Schritt nach vorn - LF hinter RF heransetzen - RF kleiner Schritt nach vorn  
5,6 1/2 R-Drehung - LF Schritt zurück - 1/2 R-Drehung - RF Schritt nach vorn  
7&8 LF Schritt nach vorn (RF entlasten) - Gewicht zurück auf RF - LF an RF heransetzen

## Back, back, 1/2 turn schuffle R, step 1/4 pivot R, cross, 1/2 turn

- 1,2 RF gleitender Schritt zurück - LF gleitender Schritt zurück  
3&4 Cha Cha zurück, dabei 1/2 R-Drehung ausführen (R-L-R)  
5,6 LF Schritt nach vorn - 1/4 R-Drehung auf beiden Ballen (Gewicht am Ende auf RF)  
7&8 LF über RF kreuzen - 1/4 L-Drehung, RF Schritt zurück - 1/4 L-Drehung, LF Schritt nach L

... und von vorn

Brücke (nach Ende der 2. und 5. Runde)

## Rock step, back step

- 1-2 RF Schritt nach vorn (LF etwas anheben) - Gewicht zurück auf LF  
3-4 RF Schritt zurück (LF etwas anheben) - Gewicht zurück auf LF

Finish (nach der 9. Runde) 2 Count's

(Ab Count 5 der 1.Section)

- 1,2 LF über RF kreuzen - 1/4 R-Drehung und LF Schritt nach L