

## Be Strong

32 count / 4-wall / Beginner, Intermediate

Choreographie

Audrey Watson

Musik

The Words I Love You by Chris de Burgh

### **Cross Rock, Right Forward Lock Step, Cross Rock, Left Forward Lock Step.**

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF  
3 + 4 RF Schritt vorwärts, LF hinter dem RF einkreuzen, RF Schritt vorwärts  
5, 6 LF vor dem RF kreuzen (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF  
7 + 8 LF Schritt vorwärts, RF hinter dem LF einkreuzen, LF Schritt vorwärts  
*Bei den Counts 3 + 4 leicht nach diagonal links und bei den Counts 7 + 8 leicht nach diagonal rechts*

### **Rock Step, Triple 3/4 Turn Right, Cross Side, Behind Side Cross.**

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF  
3 + 4  $\frac{3}{4}$  Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten am Platz (RF, LF, RF)  
5, 6 LF vor dem RF kreuzen und RF Schritt nach rechts  
7 + 8 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen

### **Side Rock, 1/4 Turn, Forward Shuffle, Full Turn Forward, Mambo Step.**

- 1, 2 RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF mit  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung  
3 + 4 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts  
5, 6  $\frac{1}{2}$  Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück und  $\frac{1}{2}$  Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts  
7 + 8 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben), Gewicht zurück auf RF, LF neben RF absetzen

### **Slide Back x2, Shuffle 1/2 Turn, Step 1/4 Pivot, Cross, 1/2 Turn.**

- 1, 2 RF Schritt gleitend zurück und LF Schritt gleitend zurück  
3 + 4  $\frac{1}{2}$  Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (RF, LF, RF)  
5, 6 LF Schritt vorwärts und  $\frac{1}{4}$  Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF)  
7 + LF vor dem RF kreuzen und  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück  
8  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung auf RF & LF Schritt nach links

### **Repeat**

#### **Brücke: Am Ende des 2. und 5. Durchgangs tanze zusätzlich**

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF  
3, 4 RF Schritt zurück (LF leicht anheben) und Gewicht vor auf LF

#### **Finish: Im letzten Durchgang tanze bis Count 4 und dann:**

- 5, 6 LF Schritt vorwärts,  $\frac{1}{4}$  Rechtsdrehung