



Cowgirl's Twist

Type: 32 Counts / 4 Wall
Music: The Twist by Ronnie Mc Dowell

Level: Beginner
Choreograph: Bill Bader

1-8 Heel Struts (R,L,R,L)

- 1,2 RFFe vor, RFSp senken
- 3,4 LFFe vor, LFSp senken
- 5,6 RFFe vor, RFSp senken
- 7,8 LFFe vor, LFSp senken

9-16 Walk Back (R,L,R,L), Swivel L, Clap

- 1,2 RF zurück, LF zurück
- 3,4 RF zurück, LF neben RF stellen
- 5,6 Beide Fersen nach L, Beide Fussspitzen nach L
- 7,8 beide Fersen nach L, klatschen

17-24 Swivel R, Clap, Swivel L, Clap, Swivel R, Clap

- 1,2 Beide Fersen nach rechts, beide FSSp nach rechts
- 3,4 Beide Fersen nach rechts, klatschen
- 5,6 Beide Fersen nach links, klatschen
- 7,8 Beide Fersen nach rechts, klatschen

25-32 Twist (Down, Down, Up, Up). Heel Grind 1/4 L, Hold

- 1,2 Beide Fersen nach L und Knie biegen, beide Fersen nach R, und Knie biegen
- 3,4 Beide Fersen nach L und Knie strecken, beide Fersen nach R, und Knie strecken
- 5,6 RFF vor und darauf 1/4 links drehen
- 7,8 LF vor, warten