

Sister Act



Choreographie: Elke Schitter
Beschreibung: 80 Count, 2 Wall, Beginner
Musik: I Will Follow Him von Peggy March

Grapevine Right & Left with Kneels lift

- 1-4 RF Schritt nach rechts, LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach rechts,
linkes Knie seitlich bis Hüfthöhe anziehen und Oberkörper dabei nach links drehen
5-8 LF Schritt nach rechts, RF hinter RF kreuzen, LF Schritt nach rechts,
rechtes Knie seitlich bis Hüfthöhe anziehen und Oberkörper dabei nach rechts drehen

Grapevine Left & Left with Kneels lift

- 1-8 Wdh. Grapevine Right & Left with Kneels lift nur spiegelverkehrt

4x Walk Forward with Clap

- 1-2 RF Schritt nach rechts vorn, LF an RF heranziehen dabei in die Hände klatschen
3-4 LF Schritt nach links vorn, RF an LF heranziehen dabei in die Hände klatschen
5-8 Wdh. 1-4

Side By Side Steps with Arm Waves

- 1-4 RF Schritt nach rechts, LF an RF heranziehen, RF Schritt nach rechts, LF an RF heranziehen,
dabei mit den Armen eine Welle nach rechts vollziehen, Blick nach rechts
5-6 Wdh. 1-4 nur spiegelverkehrt

4x Walk Back with Clap

- 1-2 RF Schritt nach rechts hinten, LF an RF heranziehen dabei in die Hände klatschen
3-4 LF Schritt nach links hinten, RF an LF heranziehen dabei in die Hände klatschen
5-8 Wdh. 1-4

Side By Side Steps with Arm Waves

- 1-4 RF Schritt nach rechts, LF an RF heranziehen, RF Schritt nach rechts, LF an RF heranziehen,
dabei mit den Armen eine Welle nach rechts vollziehen, Blick nach rechts
5-6 Wdh. 1-4 nur Spiegelverkehrt

Paddel Left ¼ Turn 4x

- 1-2 rechten Ballen vor LF aufsetzen, ¼ Linksdrehung
3-4 rechten Ballen vor LF aufsetzen, ¼ Linksdrehung
5-6 rechten Ballen vor LF aufsetzen, ¼ Linksdrehung
7-8 rechten Ballen vor LF aufsetzen, ¼ Linksdrehung

(Option: Arme dabei gerade nach oben Strecken und schwingvoll kreisen)

Step Slide Step Forward with Arm Waves Forward

- 1-2 RF Schritt nach rechts vorn, LF an RF heranziehen, dabei beide Arme wellenartig diagonal
rechts vor bewegen
3-4 LF Schritt nach links vorn, RF an LF heranziehen dabei beide Arme wellenartig diagonal
links vor bewegen
5-8 Wdh. 1-4

Rolling Vine Left with Clap

- 1-4 eine ganze Rechtsdrehung mit vier Schritten (R-L-R-L), am Ende klatschen
5-8 eine ganze Linksdrehung mit vier Schritten(L-R-L-R), am Ende klatschen

Kneels Lift Right 2x, ½ Pivot Turn 2x

- 1-2 re.Knie auf Hüfthöhe nach oben ziehen, re.Knie absetzen, Oberkörper zeigt nach links
3-4 Wdh. 1-4
5-6 RF Schritt nach vorn, ½ Rechtsdrehung
7-8 RF Schritt nach vorn, ½ Rechtsdrehung

Tanz beginnt von vorn!

Viel Spaß beim Üben und Tanzen