

Cowboy Up!

Coreographed by Shannon Finnegan

Descrizione: 32 count, 4 fronti

Livello difficoltà: intermedio/avanzato

Musica: "Bury The Shovel" by Clay Walker, "Life In The Fast Lane" by The Eagles, "The Cowboy Way" by Travis Tritt

RX SCUFF, STEP BACK, TWIST & TURN RIGHT, CROSS-BACK-RIGHT, CROSS-BACK-LEFT

1-2 Calcio in avanti di dx, strisciando il piede a terra, dalla punta fino al tallone (scuff) e alzo il ginocchio destro. (hitch) Appoggio indietro il piede destro, portandoci il peso.

3&4 Portando il peso sugli avampiedi, compio uno swivel (o twist) girando entrambi i tacchi verso sinistra di 1/2, riportandoli poi verso il centro. Ripeto lo swivel di nuovo, girando i talloni verso sinistra e facendo contemporaneamente un giro di 1/2 verso destra. Peso a sx.
5&6 Incrocio il dx avanti al sx, passo sx leggermente indietro, passo destro a dx (cross back right)

7&8 Incrocio il sx avanti al dx, passo dx leggermente indietro, passo sx a sinistra (cross back left)

KICK-CROSS-TOUCHES, TWIST & TURN 1/2 LEFT

1&2 Calcio avanti di dx, appoggio il destro incrociandolo avanti al sx, tocco la punta del piede sx lateralmente a sinistra

3&4 Calcio avanti di sx, appoggio il sinistro incrociandolo avanti al dx, tocco la punta del piede dx lateralmente a destra

5&6 Calcio avanti di dx, appoggio il destro incrociandolo avanti al sx, tocco la punta del piede sx lateralmente a sinistra

7&8 Sugli avampiedi, ripeto lo swivel, stavolta girando i talloni di 1/4 verso destra. Riporto i talloni al centro e concludo facendo un giro di 1/4 verso sinistra.

SHUFFLE, STEP FORWARD, SPIRAL 3/4, ROCK LEFT, VINE RIGHT (CROSS-STEP-CROSS)

1&2 Shuffle in avanti di sinistro, destro, sinistro

3-4 Passo dx avanti. Facendo perno sull'avampiede destro, pivot di 3/4

Questo pivot deve essere lento. Il piede sx deve rimanere il più possibile a terra; la musica aiuta molto in questo caso.

5-6 Rock di sinistro a sinistra, riporto il peso sul destro

7&8 Incrocio il piede sinistro avanti al destro, passo destro a destra, passo sinistro che incrocia il destro dietro. (cross step cross)

Alcuni preferiscono incrociare il piede sinistro prima dietro al destro, poi avanti. La cosa non cambia molto, anche perchè i count sono gli stessi

JUMPING JACKS (OUT-IN-KICK-CROSS-OUT-IN-KICK-CROSS), JUMP (OUT-IN-OUT-TURN _ RIGHT-BACK & STOMP)

1& Salto allargando entrambi i piedi (out), piego il ginocchio sx sollevando la gamba all'indietro

2& Calcio avanti di sinistro, incrocio il sinistro avanti al destro ad altezza ginocchio

3& Salto allargando entrambi i piedi (out), piego il ginocchio sx sollevando la gamba

all'indietro

4& Calcio avanti di sinistro, incrocio il sinistro avanti al destro ad altezza ginocchio

5& Salto allargando entrambe le gambe (out), salto chiudendo contemporaneamente le gambe (in)

6& Salto allargando entrambe le gambe (out). Salto chiudendo entrambe le gambe (in) e girando contemporaneamente di 1/4 a destra

7& Salto con il dx che va indietro e tocco nello stesso tempo il tacco sx avanti

8 Chiudo con uno stomp di destro a fianco del sinistro, ma il peso rimane a sx