

# Be Strong



**Choreographie:** Audrey Watson  
**Beschreibung:** 32 count, 4 wall, beginner/intermediate line dance  
**Musik:** The Words 'I Love You' von Chris De Burgh

## **Cross rock, locking shuffle r & l**

- 1-2** Rechten Fuß über linken kreuzen, linken Fuß etwas anheben (etwas nach links drehen) - Gewicht zurück auf den linken Fuß  
**3&4** Cha Cha (r - l - r) nach schräg links vorn, dabei den linken Fuß hinter den rechten einkreuzen  
**5-6** Linken Fuß über rechten kreuzen, rechten Fuß etwas anheben (etwas nach rechts drehen) - Gewicht zurück auf den rechten Fuß  
**Letzte Runde:** ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links (12 Uhr)  
**7&8** Cha Cha (l - r - l) nach schräg rechts vorn, dabei den rechten Fuß hinter den linken einkreuzen

## **Rock forward, shuffle in place turning ¾ r, cross, side, behind-side-cross**

- 1-2** Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß  
**3&4** Cha Cha auf der Stelle, dabei eine ¾ Drehung rechts herum ausführen (9 Uhr)  
**5-6** Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts  
**7&8** Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen

## **Side rock turning ¼ l, shuffle forward, full turn r, mambo step**

- 1-2** Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)  
**3&4** Cha Cha nach vorn (r - l - r)  
**5-6** ½ Drehung rechts herum und Schritt zurück mit links - ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr)  
**7&8** Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß an rechten heransetzen

## **Back 2, shuffle back turning ½ r, step, ¼ turn r, cross, ¼ turn l, ¼ turn l**

- 1-2** 2 gleitende Schritte zurück (r - l)  
**3&4** Cha Cha zurück, dabei ½ Drehung rechts herum ausführen (r - l - r) (12 Uhr)  
**5-6** Schritt nach vorn mit links - ¼ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts  
**7** Linken Fuß über rechten kreuzen  
**&8** ¼ Drehung links herum und Schritt zurück mit rechts - ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (9 Uhr)

## **Wiederholung bis zum Ende**

## **Tag/Brücke (nach Ende der 2. und 5. Runde)**

### **Cross rock, back rock**

- 1-2** Rechten Fuß über linken kreuzen, linken Fuß etwas anheben (etwas nach links drehen) - Gewicht zurück auf den linken Fuß  
**3-4** Schritt zurück mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß