

# 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:**  $\frac{1}{4}$  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 $\frac{3}{4}$ 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  $\frac{3}{4}$  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 $\frac{1}{4}$ l, shuffle forward, full turn r, mambo step**

- 1-2** Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben -  $\frac{1}{4}$  Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)  
**3&4** Cha Cha nach vorn (r - l - r)  
**5-6**  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts herum und Schritt zurück mit links -  $\frac{1}{2}$  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 $\frac{1}{2}$ r, step, $\frac{1}{4}$ turn r, cross, $\frac{1}{4}$ turn l, $\frac{1}{4}$ turn l**

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