

For The Girls



Choreographie: Roland Gutzwiller
Beschreibung: 64 count / 2-wall / Intermediate
Musik: **This One's For The Girls** von Martina McBride

Walk r, l, rock, recover, ¼ right & r fwd, walk r, l, rock, recover, ¼ right & l fwd

- 1-2 Rechter Fuß Schritt vorwärts und linker Fuß Schritt vorwärts
- 3& Rechter Fuß Schritt vorwärts linken Fuß etwas anheben und Gewicht zurück auf linken Fuß
- 4 ¼ Rechtsdrehung auf linken Fuß & rechten Fuß Schritt vorwärts
- 5-6 Linken Fuß Schritt vorwärts und rechten Fuß Schritt vorwärts
- 7& Linken Fuß Schritt vorwärts rechten Fuß etwas anheben und Gewicht zurück auf rechten Fuß
- 8 ¼ Linksdrehung auf rechtem Fuß & linker Fuß Schritt vorwärts

r fwd, ½ left, r kickball change, r fwd, ronde ½ right, l coaster step

- 1-2 Rechter Fuß Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht linken Fuß)
- 3&4 Rechten Fuß nach vorne kicken, rechten Fuß neben linkem Fuß absetzen, linken Fuß neben rechtem Fuß absetzen
- 5-6 Rechter Fuß Schritt vorwärts und ½ Rechtsdrehung auf rechtem Fuß & linken Fuß schwingend neben rechtem Fuß absetzen
- 7&8 Linker Fuß Schritt zurück, rechten Fuß neben linkem Fuß absetzen, linker Fuß Schritt vorwärts

Strut r, l, kick r & l & r & l

- 1-2 Rechte Fußspitze vorne aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 3-4 Linke Fußspitze vorne aufsetzen und linke Ferse absetzen
- 5 & Rechten Fuß nach vorne kicken und rechten Fuß absetzen
- 6 & Linken Fuß nach vorne kicken und linken Fuß absetzen
- 7&8 Rechten Fuß nach vorne kicken, rechten Fuß absetzen, linken Fuß nach vorne kicken

Back strut l, r, l sailor, r touch

- 1-2 Linke Fußspitze hinten aufsetzen und linke Fußspitze absetzen
- 3-4 Rechte Fußspitze hinten aufsetzen und rechte Fußspitze absetzen
- 5-6 Linken Fuß hinter dem rechten Fuß kreuzen und rechter Fuß Schritt nach rechts linken Fuß etwas anheben
- 7-8 Linker Fuß Schritt nach links und rechten Fuß neben linkem Fuß absetzen

Jazz- box to the right and to the left

- 1-2 Rechter Fuß Schritt vorwärts und linken Fuß vor dem rechten Fuß kreuzen
- 3-4 Rechter Fuß Schritt zurück und linker Fuß Schritt nach links
- 5-6 Rechten Fuß vor dem linken Fuß kreuzen und linker Fuß Schritt zurück
- 7-8 Rechter Fuß Schritt nach rechts und linker Fuß Schritt vorwärts

Right fwd, ½left, r fwd, ½left, rock r over l, recover, r right, hold & clap

- 1-2 Rechter Fuß Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht linken Fuß)
- 3-4 Rechter Fuß Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht linken Fuß)
- 5-6 Rechten Fuß vor dem linken Fuß kreuzen linken Fuß etwas anheben und Gewicht zurück auf links
- 7-8 Rechter Fuß Schritt nach rechts und Halten & klatschen

Left over r, recover, l left, cross & hitch r, touch r, cross & hitch r, touch r, clap

- 1-2 Linken Fuß vor dem rechten Fuß kreuzen rechten Fuß etwas anheben und Gewicht zurück auf rechten Fuß
- 3-4 Linker Fuß Schritt nach links und rechtes Knie anheben & vor dem linken Fuß kreuzen
- 5-6 Rechte Fußspitze rechts auf tippen und rechtes Knie anheben & vor dem linken Fuß kreuzen
- 7-8 Rechte Fußspitze rechts auf tippen und Halten & klatschen

Right sailor, clap, ½ turn left into l coaster, clap

- 1-2 Rechten Fuß hinter dem linken Fuß kreuzen und linker Fuß Schritt nach links (rechten Fuß etwas anheben)
- 3-4 Rechter Fuß Schritt nach rechts und Halten & klatschen
- 5-6 ½ Linksdrehung auf rechtem Fuß & linker Fuß Schritt zurück und rechten Fuß neben linkem Fuß absetzen
- 7-8 Linker Fuß Schritt vorwärts und Halten & klatschen

Wiederholung bis zum Ende

Tag: Nach dem 3. Durchgang tanze zusätzlich

Step diagonal, slide, hips

- 1 Rechter Fuß großer Schritt schräg rechts vorwärts
- 2-4 Linken Fuß zum rechten Fuß heranziehen
- 5-6 Hüften nach links schwingen und nach rechts schwingen
- 7-8 Hüften nach links schwingen und nach rechts schwingen

Step diagonal, slide, hips

- 1 Linker Fuß großer Schritt schräg links vorwärts
- 2-4 Rechten Fuß zum linken Fuß heranziehen
- 5-6 Hüften nach rechts schwingen und nach links schwingen
- 7-8 Hüften nach rechts schwingen und nach links schwingen

