



One Step Forward

Choreographie: Gary & Cheryl Parker
Beschreibung: 32 count, 4 wall, beginner/intermediate line dance
Musik **One Step Forward** von Country FM,
Poor Boy Shuffle von Tractors

Diagonal forward r, touch, diagonal back l, touch, diagonal back r, touch, diagonal forward l, touch

- 1-2 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts, linken Fuß neben rechtem auftippen
- 3-4 Schritt nach schräg links hinten mit links, rechten Fuß neben linkem auftippen
- 5-6 Schritt nach schräg rechts hinten mit rechts, linken Fuß neben rechtem auftippen
- 7-8 Schritt nach schräg links vorn mit links, rechten Fuß neben linkem auftippen

Step, hold, together, hold, back, together 2x

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - halten
- 3-4 Linken Fuß an rechten heransetzen - Halten
- 5-6 Schritt zurück mit rechts, linken Fuß an rechten heransetzen
- 7-8 Schritt zurück mit rechts, linken Fuß an rechten heransetzen

Diagonal shuffle r & l, ¼ turn l & chassé l, heel-ball-touch

- 1&2 Cha Cha nach schräg rechts vorn (r - l - r)
- 3&4 Cha Cha nach schräg links vorn (l - r - l)
- 5&6 ¼ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts (9 Uhr), linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts
- 7&8 Linke Hacke vorn auftippen, linken Fuß an rechten heransetzen und rechten Fuß neben linken auftippen

Shuffle forward, rock forward, shuffle back, rock back

- 1&2 Cha Cha nach vorn (r - l - r)
- 3-4 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben, Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 5&6 Cha Cha zurück (l - r - l)
- 7-8 Schritt zurück mit rechts, linken Fuß etwas anheben, Gewicht zurück auf den linken Fuß

Wiederholung bis zum Ende