

# Better Off



48 Count

4 wall

Intermediate

05/2014

Choreographie :

Joerg Hammer

01/2000

Musik :

I'm From The Country

Tracy Byrd

## 1 Heel & Heel & Point & Point, Stomp, Stomp, Hip Rolls

- 1 + Rechte Ferse vorne auftippen, RF neben LF absetzen
- 2 + Linke Ferse vorne auftippen, LF neben RF absetzen
- 3 + Rechte Fußspitze rechts auftippen, RF neben LF absetzen
- 4 + Linke Fußspitze links auftippen, LF neben RF absetzen
- 5 RF etwas schräg rechts vorne aufstampfen (Gewicht LF)
- 6 RF etwas weiter schräg rechts vorne aufstampfen (Gewicht LF)
- 7, 8 Hüften kreisend nach rechts, nach links zurück

## 2 Rolling Grapevine, Cross, Kick Ball Cross 2x

- 1, 2 LF Schritt nach links mit  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung,  $\frac{1}{2}$  Linksdrehung auf LF & RF Schritt zurück
- 3, 4  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung auf RF & LF Schritt nach links, RF vor dem LF kreuzen
- 5 LF nach links kicken (Fußspitze nach unten)
- + 6 LF kleiner Schritt zurück, RF vor dem LF kreuzen
- 7 LF nach links kicken (Fußspitze nach unten)
- + 8 LF kleiner Schritt zurück, RF vor dem LF kreuzen

## 3 $\frac{1}{4}$ Turn Step, $\frac{1}{2}$ Turn, Step, $\frac{1}{4}$ Turn Slide, Behind, Side, Cross

- 1 LF Schritt nach links mit  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung
- 2  $\frac{1}{2}$  Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF)
- 3, 4 LF Schritt vorwärts,  $\frac{1}{4}$  Linksdrehung auf LF & RF großer Schritt nach rechts
- 5 - 6 LF zum RF heranziehen (nicht absetzen)
- 7 + 8 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen

## 4 Monterey $\frac{3}{4}$ Turn, Rock Step, Start Rolling Grapevine

- 1, 2 Rechte Fußspitze rechts auftippen,  $\frac{3}{4}$  Rechtsdrehung auf LF & RF zum LF heransetzen
- 3, 4 Linke Fußspitze links auftippen und LF neben RF absetzen
- 5, 6 RF Schritt vorwärts (LF etwas anheben), Gewicht zurück auf LF
- 7  $\frac{1}{2}$  Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts
- 8  $\frac{1}{2}$  Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück

## 5 Complete Rolling Grapevine, Step $\frac{1}{2}$ Turn, Running Man

- 1, 2  $\frac{1}{2}$  Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts, LF Schritt vorwärts
- 3, 4 RF Schritt vorwärts,  $\frac{1}{2}$  Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 5 + RF vorne aufstampfen, auf rechtem Fußballen nach hinten rutschen & LF anheben
- 6 + LF vorne aufstampfen, auf linkem Fußballen nach hinten rutschen & RF anheben
- 7 + RF vorne aufstampfen, auf rechtem Fußballen nach hinten rutschen & LF anheben
- 8 + LF vorne aufstampfen, auf linkem Fußballen nach hinten rutschen & RF anheben

**6 Stomp, Snake, Body Roll**

- 1 RF schräg rechts vorne aufstampfen, dabei Arme leicht kreuzen & nach vorne halten und zur Seite in Hüfthöhe ausstrecken
- 2-4 Halten
- 5-6 Körper nach schräg rechts vorne rollen
- 7-8 Körper wieder nach hinten rollen, dabei Körper wieder nach vorne ausrichten **\*\*7**

**\*\*7** Am Ende der 7. Wiederholung gibt es eine Pause in der Musik. In dieser Zeit die Schritte 1-4 einmal mit dem LF und noch einmal mit dem RF wiederholen, dann mit 5 – 8 weitermachen

**Tanz beginnt wieder von vorne**