

Proud & Free



Type / Level: 32 Count, 1 Wall / Intermediate
 Choreographie: Guyton Mundy
 Musik: Still Standing von Cain Walker
 Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen

1-8 Walk R + L, Mambo Forward, Coaster Step, Back-½ Turn L-¼ Turn L
 1, 2 2 Schritte nach vorn (R, L)
 3&4 RF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf LF, RF Schritt nach hinten
 5&6 LF Schritt nach hinten, RF an linken heransetzen, LF Schritt nach vorn
 7&8 Gewicht zurück auf RF, ½ Drehung links und LF Schritt nach vorn,
 ¼ Drehung links und RF Schritt nach rechts 3:00

9-16 Syncopated Weave, Touch Behind, Unwind ¾ L, Jazz Box
 1&2 LF hinter rechten kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF über und rechten kreuzen
 &3, 4 RF Schritt nach rechts, LF Spitze hinter rechtem Fuss auf tippen,
 ¾ Drehung links auf beiden Ballen (Gewicht am Ende links) 6:00
 5, 6 RF über linken kreuzen, LF Schritt nach hinten
 7, 8 RF Schritt nach rechts, LF Schritt nach vorn

Restart: In der 2. Runde, Richtung 12:00, hier abbrechen und von vorn beginnen

17-24 Cross, Back, Side with ¼ Turn R, Behind, Side, Cross, ¼ Turn L, ½ Turn L, Step, Walk L + R
 1&2 RF über linken kreuzen, LF Schritt nach hinten,
 ¼ Drehung rechts und RF Schritt nach rechts 9:00
 3&4 LF hinter rechten kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF über rechten kreuzen
 5&6 ¼ Drehung links und RF Schritt nach hinten,
 ½ Drehung links und LF Schritt nach vorn, RF Schritt nach vorn 12:00
 7, 8 2 Schritte nach vorn (L, R)

25-32 Mambo Forward, Back R + L, Out-Out-In-Cross, Unwind ½ L
 1&2 LF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf RF, LF Schritt nach hinten
 3, 4 2 Schritte nach hinten (R, L)
 &5 RF Schritt nach rechts, LF Schritt nach links
 &6 RF Schritt zurück in die Ausgangsposition, LF über rechten kreuzen
 7, 8 ½ Drehung rechts auf beiden Ballen (Gewicht bleibt links) 6:00

Tag 1 nach Ende der 3. Runde, 6:00
1-4 Walk 4x
 1 - 4 4 kleine Schritte nach vorn (R, L, R, L)

Tag 2 nach Ende der 5. Runde, 6:00
1-8 Walk R + L, Mambo Forward, Back L + R, Coaster Step
 1, 2 2 Schritte nach vorn (R, L)
 3&4 RF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf LF, RF Schritt nach hinten
 5, 6 2 Schritte nach hinten (L, R)
 7&8 LF Schritt nach hinten, RF an linken heransetzen, LF Schritt nach vorn

Tag 3 nach Ende der 6. Runde, 12:00
1-2 Walk R + L
 1, 2 2 Schritte nach vorn (R, L)