



Practise Makes Perfect

Count	64 / 4-wall / Intermediate
Choreographie:	Helen K. Hargnett
Musik:	One Night At A Time George Strait
Musik Suggestion	Easy Come. Easy Go George Strait

ROCK STEPS, SHUFFLE TURN, ROCK STEP, SHUFFLE

- 1 LF vor dem RF kreuzen, dabei $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung auf LF (RF etwas anheben) 3:00
- 2 Gewicht zurück auf RF
- 3 + 4 $\frac{1}{2}$ Linksdrehung mit 3 Cha Cha Schritten vorwärts (LF, RF, LF) 9:00
- 5 RF Schritt zurück mit $\frac{1}{8}$ Linksdrehung (LF etwas anheben)
- 6 Gewicht vor auf LF mit weiterer $\frac{1}{8}$ Rechtsdrehung 6:00
- 7 + 8 $\frac{1}{2}$ Linksdrehung mit 3 Cha Cha Schritten am Platz (RF, LF, RF) 12:00

ROCK STEPS, SHUFFLE TURN, ROCK STEP, SHUFFLE

- 1 LF vor dem RF kreuzen, dabei $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung auf LF (RF etwas anheben) 3:00
- 2 Gewicht zurück auf RF
- 3 + 4 $\frac{1}{2}$ Linksdrehung mit 3 Cha Cha Schritten vorwärts (LF, RF, LF) 9:00
- 5 RF Schritt zurück mit $\frac{1}{8}$ Linksdrehung (LF etwas anheben)
- 6 Gewicht vor auf LF mit weiterer $\frac{1}{8}$ Rechtsdrehung 6:00
- 7 + 8 $\frac{1}{2}$ Linksdrehung mit 3 Cha Cha Schritten am Platz (RF, LF, RF) 12:00

HEEL, HOOK, SHUFFLE LEFT, HEEL, HOOK, SHUFFLE RIGHT

- 1, 2 Linke Ferse vorne auftippen und LF heben & vor dem rechten Schienbein kreuzen
- 3 + 4 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 5, 6 Rechte Ferse vorne auftippen und RF heben & vor dem linken Schienbein kreuzen
- 7 + 8 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts

CROSS, ROCK, CROSS, ROCK, CROSS, ROCK, SHUFFLE (TRAVELING TO THE RIGHT)

- 1, 2 LF vor dem RF kreuzen (RF etwas anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 3, 4 LF vor dem RF kreuzen (RF etwas anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 5, 6 LF vor dem RF kreuzen (RF etwas anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 7 + 8 3 Cha Cha Schritte am Platz (LF, RF, LF)

Bei den Schritten 1 – 6 leicht nach rechts bewegen, das heißt, daß bei der Gewichtsverlagerung zurück der RF etwas nach rechts versetzt abgesetzt wird, somit kann der nächste Kreuzschritt auch wieder weiter nach rechts erfolgen.

CROSS, ROCK, CROSS, ROCK, CROSS, ROCK, SHUFFLE $\frac{1}{4}$ TURN (TRAVELING TO THE LEFT)

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen (LF etwas anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3, 4 RF vor dem LF kreuzen (LF etwas anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 5, 6 RF vor dem LF kreuzen (LF etwas anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 7 + 8 $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten am Platz (RF, LF, RF)

Bei den Schritten 1 – 6 leicht nach links bewegen, das heißt, daß bei der Gewichtsverlagerung zurück der LF etwas nach links versetzt abgesetzt wird, somit kann der nächste Kreuzschritt auch wieder weiter nach links erfolgen.

STEP PIVOT SHUFFLE LEFT, STEP PIVOT SHUFFLE RIGHT

- 1, 2 LF Schritt vorwärts und $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF)
- 3 + 4 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 5, 6 RF Schritt vorwärts und $\frac{1}{2}$ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 7 + 8 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts

STEP, SLIDE, SHUFFLE LEFT, ROCK TURN, SHUFFLE LEFT

- 1, 2 LF Schritt vorwärts und RF zum LF heranziehen
- 3 + 4 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 5, 6 RF Schritt vorwärts (LF etwas anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 7 + 8 ½ Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (RF, LF, RF)

STEP, SLIDE, SHUFFLE LEFT, ROCK TURN, SHUFFLE RIGHT

- 1, 2 LF Schritt vorwärts und RF zum LF heranziehen
- 3 + 4 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 5, 6 RF Schritt vorwärts (LF etwas anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 7, 8 ½ Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (RF, LF, RF)

Tanz beginnt wieder von vorne

Tornado

2009