



## Sunshine in my Pocket

Choreographie: Amy Glass

Counts: Phrased, 2 wall, intermediate line dance

Musik: Can't Stop the Feeling von Justin Timberlake

Hinweis:

Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen auf 'feeling'

Sequenz:

ABCC\*, ABCC, A, Tag, CC, C

Part/Teil A

### **Side, touch across, side, touch forward-step-step, rock forward, ½ turn r-¼ turn r/hip roll**

- 1-3 RF Schritt nach rechts - Linke Fußspitze etwas rechts von rechter auftippen – LF Schritt nach links
- 4&5 Rechte Fußspitze vorn auftippen - Rechten Ballen aufsetzen LF kleinen Schritt nach vorn
- 6-7 RF Schritt nach vorn LF etwas anheben-Gewicht zurück auf LF
- 8-1 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn RF - ¼ Drehung rechts herum und LF Schritt nach links /Hüften rechts herum rollen (9 Uhr)

### **Hip roll, kick-ball-cross, out, out, chassé l turning ¼ l**

- 2-3 Hüften links herum rollen, Gewicht am Ende rechts
- 4&5 LF nach schräg links vorn kicken - LF an rechten heran und RF über linken kreuzen
- 6-7 Schritt nach links mit links/Hüften nach links rollen - Schritt nach rechts mit rechts/Hüften nach rechts rollen
- 8&1 Schritt nach links mit links - RF an linken heran, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)

### **Step, pivot ½ l, shuffle forward, point, cross, point**

- 2-3 Schritt nach vorn RF - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)
- 4&5 Schritt nach vorn RF - LF an rechten heran und RF Schritt nach vorn
- 6-8 Linke Fußspitze links auftippen - LF über rechten kreuzen - Rechte Fußspitze rechts auftippen

### **Sailor step r + l, step, pivot ½ l, walk 2**

- 1&2 RF hinter linken kreuzen -LF Schritt nach links und Gewicht zurück auf den RF
- 3&4 LF hinter rechten kreuzen – RF Schritt nach rechts Gewicht zurück auf den LF
- 5-6 RF Schritt nach vorn mit - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)
- 7-8 2 Schritte nach vorn (r - l)

## Part/Teil B

### **Press rock forward, ¼ turn r/sailor step, side-heel swivel-side-heel swivel-side-heel swivel-side &**

- 1-2 RF vorn aufdrücken - Wieder abstoßen, Gewicht zurück auf LF (und beginnen, RF im Kreis nach hinten zu schwingen)
- 3&4 ¼ Drehung rechts herum, dabei RF im Kreis nach hinten schwingen und hinter linken kreuzen (9 Uhr) - LF Schritt nach links und Gewicht zurück auf RF
- 5& Schritt nach links mit links und rechte Hacke nach innen drehen
- 6& Gewicht zurück auf den RF (dabei rechte Hacke wieder zurück drehen) und linke Hacke nach innen drehen
- 7& Gewicht zurück auf LF (dabei linke Hacke wieder zurück drehen) und rechte Hacke nach innen drehen
- 8& Gewicht zurück auf den RF (dabei rechte Hacke wieder zurück drehen) und LF an rechten heran

### **Rock side & side, kick-ball-point, hold, drag, close**

- 1-2 RF Schritt nach rechts LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF
- &3 RF an linken heran und Schritt nach links mit links
- 4&5 RF nach vorn kicken - RF an linken heran und linke Fußspitze links auftippen (rechtes Knie beugen auf 'drop')
- 6 Halten
- 7-8 Wieder aufrichten und LF an rechten heranziehen - LF an rechten heran

### **Walk 2, step-pivot ¼ l-cross, ¼ turn r, ¼ turn r, shuffle across**

- 1-2 2 Schritte nach vorn (r - l)
- 3&4 Schritt nach vorn RF - ¼ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links, und RF über linken kreuzen (6 Uhr)
- 5-6 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts RF (12 Uhr)
- 7&8 LF weit über rechten kreuzen - RF etwas an linken heranziehen und LF weit über rechten kreuzen

### **Rock side, behind-side-cross, side, hold & side, touch**

- 1-2 RF Schritt nach rechts, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF
- 3&4 RF hinter linken kreuzen – LF Schritt nach links und RF über linken kreuzen
- 5-6 Schritt nach links mit links - Halten
- &7-8 RF an linken heran und Schritt nach links mit links - RF neben linkem auftippen

### **Back, touch r + l, rock back, step, pivot ½ l**

- 1-2 RF Schritt nach hinten - LF neben rechtem auftippen
- 3-4 LF Schritt nach hinten - RF neben linkem auftippen
- 5-6 RF Schritt nach hinten, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF
- 7-8 RF Schritt nach vorn- ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)

### **Step, sweep forward, cross, side, behind, sweep back, behind, side**

- 1-2 RF Schritt nach vorn - LF im Kreis nach vorn schwingen
- 3-4 LF über rechten kreuzen – RF Schritt nach rechts
- 5-6 LF hinter rechten kreuzen - RF im Kreis nach hinten schwingen
- 7-8 RF hinter linken kreuzen – LF Schritt nach links

-3-sunshine in my pocket

**Rock across, ¼ turn r, ¼ turn r, rock back, ¼ turn l, ¼ turn l**

- 1-2 RF über linken kreuzen, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF
- 3-4 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn RF - ¼ Drehung rechts herum und LF Schritt nach link (12 Uhr)
- 5-6 RF Schritt nach hinten LF etwas anheben (Oberkörper etwas nach rechts öffnen) - Gewicht zurück auf den LF
- 7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten RF - ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (6 Uhr)

**Step, drag r + l, ½ walk around turn l**

- 1-2 RF Schritt nach vorn - LF an rechten heranziehen
- 3-4 LF Schritt nach vorn - RF an linken heranziehen
- 5-8 4 Schritte nach vorn auf einem ½ Kreis links herum (r - l - r - l) (12 Uhr)

**Part/Teil C**

**Mambo side r + l, out, out, in, in**

- 1&2 Schritt nach rechts RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF und RF an linken heran
- 3&4 Schritt nach links mit links, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF und LF an rechten heran
- 5-6 Schritt nach schräg rechts vorn RF - Kleinen Schritt nach links mit links
- 7-8 Schritt zurück in die Ausgangsposition RF - LF an rechten heran (kleine Schritte, Hüften stark mitschwingen)

**Shuffle forward r + l, rock across-side r + l**

- 1&2 RF Schritt nach schräg rechts vorn - LF an rechten heran und RF Schritt nach schräg rechts vorn
- 3&4 Schritt nach schräg links vorn LF - RF an linken heran und Schritt nach schräg links vorn LF
- 5&6 RF über linken kreuzen, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF und Schritt nach rechts RF
- 7&8 LF über rechten kreuzen, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF und Schritt nach links LF

(Restart für C\*: Hier abbrechen und mit Teil A weitertanzen)

**Chassé r turning ¼ r, step-pivot ¼ r-cross, point/'C' hip bumps, touch**

- 1&2 Schritt nach rechts RF - LF an rechten heran, ¼ Drehung rechts herum und RF Schritt nach vorn (3 Uhr)
- 3&4 LF Schritt nach vorn - ¼ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts, und LF über rechten kreuzen (6 Uhr)
- 5& Rechte Fußspitze rechts auftippen/Hüften nach rechts oben und wieder zurück schwingen
- 6& Hüften nach rechts unten und wieder zurück schwingen
- 7& Hüften nach rechts oben und wieder zurück schwingen
- 8 RF neben linkem auftippen

-4- sunshine in my pocket

**Mambo forward r + l, cross, ¼ turn r, ¼ turn r, side**

- 1&2 Schritt nach vorn RF, LF etwas anheben Gewicht zurück auf LF RF Schritt nach hinten
- 3&4 LF Schritt nach hinten, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf RF und LF Schritt nach vorn
- 5-6 RF über linken kreuzen - ¼ Drehung rechts herum und LF Schritt nach hinten (9 Uhr)
- 7-8 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn RF (12 Uhr) - Schritt nach links LF

**Tag/Brücke**

**Step, ¼ turn l/touch, ¼ turn l, touch**

- 1-2 RF Schritt nach vorn - ¼ Drehung links herum LF neben rechtem auftippen (3 Uhr)
- 3-4 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn LF (12 Uhr) - RF neben linkem auftippen

[tornado](#)

juni 16