

The Trail



<i>Beschreibung:</i>	64 count, 2 wall, improver
<i>Choreografie:</i>	Judy McDonald
<i>Musik:</i>	Trail of Tears von Billy Ray Cyrus

R: toe, heel, hook, heel, hook, heel, toe, together

- 1 RF Fußspitze berührt den Boden, das Knie ist dabei nach innen gebeugt.
- 2 RF Ferse vorne auftippen.
- 3 RF anheben und vor LF kreuzen
- 4 RF Ferse vorne auftippen.
- 5 RF anheben und vor LF kreuzen
- 6 RF Ferse vorne auftippen.
- 7 RF Fußspitze berührt den Boden, das Knie ist dabei nach innen gebeugt.
- 8 RF beistellen. (Gewicht auf RF)

L: toe, heel, hook, heel, hook, heel, toe, together

- 1 LF Fußspitze berührt den Boden, das Knie ist dabei nach innen gebeugt.
- 2 LF Ferse vorne auftippen.
- 3 LF anheben und vor RF kreuzen
- 4 LF Ferse vorne auftippen.
- 5 LF anheben und vor RF kreuzen
- 6 LF Ferse vorne auftippen.
- 7 LF Fußspitze berührt den Boden, das Knie ist dabei nach innen gebeugt.
- 8 LF beistellen. (Gewicht auf RF)

R heel toe swivel right

L toe heel swivel right

- 1, 2 RF: Ferse nach rechts, Fußspitze nach rechts.
- 3, 4 RF: Ferse nach rechts, Fußspitze nach vorne ausrichten.
- 5, 6 LF: Fußspitze nach rechts, Ferse nach rechts.
- 7, 8 LF: Fußspitze nach rechts, Ferse nach vorne ausrichten.

R+L knee with hold

2x R+L knee

- 1, 2 RF Ferse anheben und rechtes Knie leicht nach innen beugen. Halten.
- 3, 4 LF Ferse anheben und linkes Knie leicht nach innen beugen. Halten.
- 5, 6 RF Ferse anheben und rechtes Knie leicht nach innen beugen.
LF Ferse anheben und linkes Knie leicht nach innen beugen.
- 7, 8 RF Ferse anheben und rechtes Knie leicht nach innen beugen.
LF Ferse anheben und linkes Knie leicht nach innen beugen.

R heel, hold	R touch back, hold	R step turn left	R step ¼ turn left
&	Gewichtsverlagerung auf LF		
1, 2	RF Ferse vorne auftippen. Halten.		
3, 4	RF Fußspitze hinten auftippen. Halten.		
5, 6	RF Schritt nach vor. ½ Linksdrehung auf beiden Ballen. (Gewicht auf LF)		
7, 8	RF Schritt nach vor. ¼ Linksdrehung auf beiden Ballen. (Gewicht auf LF)		

R heel, hold	R touch back, hold	R step turn left	R step ¼ turn left
&	Gewichtsverlagerung auf LF		
1, 2	RF Ferse vorne auftippen. Halten.		
3, 4	RF Fußspitze hinten auftippen. Halten.		
5, 6	RF Schritt nach vor. ½ Linksdrehung auf beiden Ballen. (Gewicht auf LF)		
7, 8	RF Schritt nach vor. ¼ Linksdrehung auf beiden Ballen. (Gewicht auf LF)		

R step	L 3x brush	L step	R 3x brush
1	RF Schritt nach vor.		
2, 3, 4	LF schwingt von hinten nach vorne. Dabei berührt der Ballen den Boden. LF schwingt von vorne gekreuzt vor RF nach hinten. Dabei berührt der Ballen den Boden. LF schwingt von hinten nach vorne. Dabei berührt der Ballen den Boden.		
5	LF Schritt nach vor.		
6, 7, 8	RF schwingt von hinten nach vorne. Dabei berührt der Ballen den Boden. RF schwingt von vorne gekreuzt vor LF nach hinten. Dabei berührt der Ballen den Boden. RF schwingt von hinten nach vorne. Dabei berührt der Ballen den Boden.		

R 2x rocking chair	
1, 2	RF Schritt nach vor. Gewicht wieder zurück auf den LF.
3, 4	RF Schritt zurück. Gewicht wieder nach vor auf den LF.
5, 6	RF Schritt nach vor. Gewicht wieder zurück auf den LF.
7, 8	RF Schritt zurück. Gewicht wieder nach vor auf den LF.

Der Tanz beginnt von vorne

Tag + Restart

Wenn man das 4. Mal Richtung 06:00 Uhr steht muss man nach 32 counts (nach **2x R+L knee**) zusätzlich noch einmal „2x R+L knee“ machen.

Danach startet der Tanz von vorne.