

# Adaptable



Beschreibung: 32 count, 4 wall, improver

Choreografie: Frank Trace

Musik: Trust Yourself von Carlene Carter

## R kick ball ¼ heel L together, (R+L) walk R triple step L rock step

- 1 & 2 RF kick nach vor. RF neben LF abstellen und dabei ¼ Linksdrehung machen. LF Ferse vorne auftippen. (09:00)  
& 3, 4 LF beistellen. (Gewicht auf LF). 2 Schritte nach vor (r - l).  
5 & 6 RF Schritt nach vor. LF beistellen. RF Schritt nach vor (r - l - r).  
7, 8 LF Schritt nach vor. Gewicht wieder zurück auf den RF.

## L coaster step R step ¼ turn left R sailor step L sailor step turning ¼ left

- 1 & 2 LF Schritt zurück. RF beistellen und LF Schritt vor.  
3, 4 RF kleiner Schritt nach vor. 1/4-Linksdrehung auf beiden Ballen (Gewicht am Ende auf LF) (06:00)  
5 & 6 RF hinter LF kreuzen und LF Schritt nach links. RF kleinen Schritt nach rechts.  
7 & 8 LF hinter RF mit einer 1/4-Linksdrehung kreuzen und RF Schritt nach rechts. LF kleinen Schritt nach links. (03:00)

## R jump forward & back with hold (R+L) triple step

- & 1, 2 RF kleiner Sprung nach vor. LF beistellen. (Gewicht auf LF)  
& 3, 4 RF kleiner Sprung zurück. LF beistellen. (Gewicht auf LF)  
*auf 2 und 4 zusätzlich: mit den Fingern schnippen oder klatschen*  
5 & 6 RF Schritt nach vor. LF beistellen. RF Schritt nach vor (r - l - r)  
7 & 8 LF Schritt nach vor. RF beistellen. LF Schritt nach vor (l - r - l)

## R rock step R triple back turning ½ right

## L rock step L triple back turning ½ left

- 1, 2 RF Schritt nach vor. Gewicht wieder zurück auf den LF.  
3 & 4 RF Schritt zurück und dabei ½-Drehung nach rechts. LF beistellen. RF Schritt nach rechts und dabei ½-Drehung nach rechts (r - l - r). (09:00)  
5, 6 LF Schritt nach vor. Gewicht wieder zurück auf den RF.  
7 & 8 LF Schritt zurück und dabei ½-Drehung nach links. RF beistellen. LF Schritt nach links und dabei ½-Drehung nach links (l - r - l) (03:00)

**Der Tanz beginnt von vorne**