

# The Trail

Choreograph: Judy McDonnell

Counts: 64

Walls: 4

Musiktitel: Tears of Trail

Einstufung: beginner/intermediate



## **Toe, Heel, Cross, Heel, Cross, Heel, Toe, Step**

- 1, 2 R-Knie nach links beugen und Fußspitze neben L-Fuß aufstellen, R-Hacke vorn aufsetzen
- 3, 4 R-Fußspitze vor L-Fuß kreuzend auftippen, R-Hacke vorn aufsetzen
- 5, 6 R-Fußspitze vor L-Fuß kreuzend auftippen, R-Hacke vorn aufsetzen
- 7, 8 R-Knie nach links beugen und Fußspitze neben L-Fuß aufstellen, R-Fuß neben L-Fuß stellen

## **Toe, Heel, Cross, Heel, Cross, Heel, Toe, Step**

- 1, 2 L-Knie nach rechts beugen und Fußspitze neben R-Fuß aufstellen, L-Hacke vorn aufsetzen
- 3, 4 L-Fußspitze vor R-Fuß kreuzend auftippen, L-Hacke von aufsetzen
- 5, 6 L-Fußspitze vor R-Fuß kreuzend auftippen, L-Hacke von aufsetzen
- 7, 8 L-Knie nach rechts beugen und Fußspitze neben R-Fuß aufstellen, L-Fuß neben R-Fuß stellen

## **Swivel Heel, Toe, Heel Toe R, Swivel Toe, Heel, Toe, Heel L**

- 1, 2 R-Hacke nach rechts drehen, R-Fußspitze nach rechts drehen
- 3, 4 R-Hacke nach rechts drehen, R-Fußspitze nach rechts drehen
- 5, 6 L-Fußspitze nach rechts drehen, L-Hacke nach rechts drehen
- 7, 8 L-Fußspitze nach rechts drehen, L-Hacke nach rechts drehen

## **Knee pops R, Hold, L, Hold, R L R L**

- 1, 2 R-Knie vordrücken, Halten
- 3, 4 L-Knie vordrücken, Halten
- 5, 6 R-Knie vordrücken, L-Knie vordrücken
- 7, 8 R-Knie vordrücken, L-Knie vordrücken

## **Heel, Hold, Toe, Hold, ½ Pivot turn L, ¼ Pivot turn L**

- 1, 2 R-Hacke vorn auftippen, Halten
- 3, 4 R-Fußspitze hinten auftippen, Halten
- 5, 6 R-Fuß Schritt nach vorn, auf beiden Ballen ½ Drehung nach links mit Gewicht auf L-Fuß
- 7, 8 R-Fuß Schritt nach vorn, auf beiden Ballen ¼ Drehung nach links mit Gewicht auf L-Fuß

## **Heel, Hold, Toe, Hold, ½ Pivot turn L, ¼ Pivot turn L**

- 1 - 8 vorherigen Block wiederholen

## **Step R, Brush L, Cross, Front, Step L, Brush R, Cross, Front**

- 1, 2 R-Fuß Schritt nach vorn, L-Fuß kickt mit Bodenschleifer nach vorn
- 3, 4 L-Fuß kreuzt vor R-Bein, L-Fuß geht wieder nach vorn
- 5, 6 L-Fuß Schritt nach vorn, R-Fuß kickt mit Bodenschleifer nach vorn
- 7, 8 R-Fuß kreuzt vor L-Bein, R-Fuß geht wieder nach vorn

## **Rock steps forward, back twice**

- 1, 2 R-Fuß Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf L-Fuß
- 3, 4 R-Fuß Schritt zurück, Gewicht zurück auf L-Fuß
- 5, 6 R-Fuß Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf L-Fuß
- 7, 8 R-Fuß Schritt zurück, Gewicht zurück auf L-Fuß

## **Repeat**

**Bridge:** Wenn man das 4. Mal auf die rückwändige Wand schaut, kommt eine Unterbrechung in der Musik. Um wieder in den Rhythmus zu kommen, werden an den 4. Block noch mal 4 Knee pops R L R L angehängt um dann wieder von vorn anzufangen (1. Block)