

# Cowgirls Twist



32 count, 4-wall, beginner

**Choreograph:** Bill Bader

**Musik:** Down at the Twist and Shout – Mary Chapin Carpenter

Cannibals – Mark Knopfler

Honky Tonk Twist – Scooter Lee

## HEEL STRUTS FORWARD

- 1,2 RF vorn mit der Ferse aufsetzen, Fußspitze zeigt nach oben, Fußspitze absetzen
- 3,4 LF vorn mit der Ferse aufsetzen, Fußspitze zeigt nach oben, Fußspitze absetzen
- 5,6 wie 1,2
- 7,8 wie 3,4

## STEPS BACK, WIGGLE WALK + CLAP

- 1,2 RF Schritt zurück, LF Schritt zurück
- 3,4 RF Schritt zurück, LF Schritt zurück
- 5,6 beide Fersen nach links drehen, absetzen, beide Fußspitzen nach links drehen, absetzen
- 7,8 beide Fersen nach links drehen, absetzen, klatschen

## WIGGLE WALK + CLAP

- 1,2 beide Fersen nach re drehen, absetzen, beide Fußspitzen nach re drehen, absetzen
- 3,4 beide Fersen nach re drehen, absetzen, klatschen
- 5,6 beide Fersen nach rechts drehen, klatschen
- 7,8 beide Fersen nach links drehen, klatschen

## STEP, HOLD, ¼ TURN L, HOLD

- 1,2 beide Fersen nach rechts und links drehen
- 3,4 beide Fersen nach rechts drehen, beide Fersen gerade stellen
- 5,6 RF Schritt nach vorn, halten
- 7,8 ¼ Linksdrehung, halten