

## **This Is Us**

**Choreographie: Gaye Teather**

**count, 64 wall, beginner/intermediate dance**

**Musik: This Is Us von Mark Knopfler & Emmylou Harris**

**Musik Go To Sleep Big Bertha von Eddie Rabbitt**

**Suggestion**

### **Toe touches forward & back, point, touch**

- 1-2 Rechte Fußspitze vorn auftippen - RF an linken heran
- 3-4 Linke Fußspitze hinten auftippen - LF an rechten heran
- 5-6 Rechte Fußspitze vorn auftippen - RF an linken heran
- 7-8 Linke Fußspitze links auftippen - Linke Fußspitze neben RF auftippen

### **Vine l turning ¼ l, jazz box with hold**

- 1-2 Schritt nach links mit links - RF hinter linken kreuzen
- 3- ¼ Drehung links herum und LF Schritt nach vorn (9 Uhr) -
- 4 RF nach vorn schwingen
- 5-6 RF über linken kreuzen – LF Schritt zurück
- 7-8 RF Schritt nach rechts - Halten

### **Cross rock, side, hold, cross rock, ¼ turn r, hold**

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

### **Step, pivot ¼ r, cross, hold, ¼ turn l, ½ turn l, step, hold**

- 1-2 LF Schritt nach vorn- ¼ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht auf dem RF(3 Uhr)
- 3-4 LF über rechten kreuzen - Halten
- 5-6 ¼ Drehung links herum RF Schritt zurück - ½ Drehung links herum LF Schritt nach vorn(6 Uhr)
- 7-8 RF Schritt nach vorn - Halten

### **Locking step with brush l + r**

- 1-2 LF Schritt nach vorn - RF hinter linken einkreuzen
- 3-4 LF Schritt nach vorn - RF nach vorn schwingen
- 5-6 RF Schritt nach vorn - LF hinter rechten einkreuzen
- 7-8 RF Schritt nach vorn - LF nach vorn schwingen

### **Mambo forward, hold, Mambo back, hold**

- 1-2 LF Schritt nach vorn, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF
- 3-4 LF an rechten heran- Halten
- 5-6 Schritt zurück mit rechts, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF
- 7-8 RF an linken herann - Halten

### **Rumba box**

- 1-2 LF Schritt nach links - RF an linken heran
- 3-4 LF Schritt nach vorn - Halten
- 5-6 RF Schritt nach rechts - LF an rechten heran
- 7-8 RF Schritt zurück - Halten

### **Back, clap l + r, ¼ turn l & sailor step, hold**

- 1-2 LF Schritt zurück - Klatschen
- 3-4 RF Schritt zurück - Klatschen
- 5- ¼ Drehung links herum LF hinter rechten kreuzen (3 Uhr) -
- 6 RF Schritt nach rechts
- 7-8 Gewicht zurück auf den LF - Halten

Wiederholung bis zum Ende