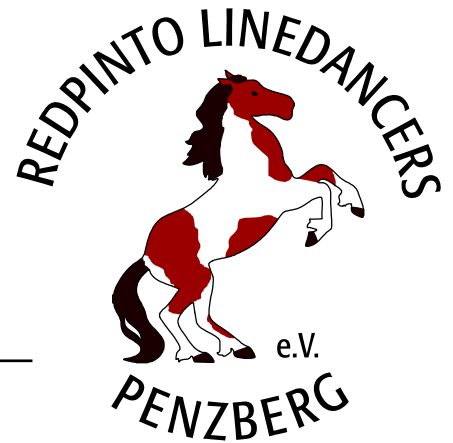


The Trail

Choreography: Judy McDonald
Beschreibung: 64 count, 2 wall, beginner line dance
Musik: Trail of Tears (Billy Ray Cyrus)



TOE, HEEL, HOOK, HEEL, HOOK, HEEL, TOE, STEP R

- 1-2 Rechtes Knie nach links beugen & Fuß auf die Spitze stellen und rechte Hacke vorn auf tippen
- 3-4 Rechte Hacke vor LF in Kniehöhe kreuzen, rechte Hacke rechts vorn auf tippen
- 5-6 Rechte Hacke vor LF in Kniehöhe kreuzen, rechte Hacke rechts vorn auf tippen
- 7-8 Rechtes Knie nach links beugen & Fuß auf die Spitze stellen und RF neben LF aufsetzen

TOE, HEEL, HOOK, HEEL, HOOK, HEEL, TOE, STEP L

- 1-2 Linkes Knie nach rechts beugen & Fuß auf die Spitze stellen und linke Ferse vorn auf tippen
- 3-4 Linke Hacke vor RF in Kniehöhe kreuzen, linke Hacke links vorn auf tippen
- 5-6 Linke Hacke vor RF in Kniehöhe kreuzen, linke Hacke links vorn auf tippen
- 7-8 Linkes Knie nach rechts beugen & Fuß auf die Spitze stellen und LF neben RF aufsetzen

HEEL, TOE, HEEL, TOE R; TOE, HEEL, TOE, HEEL R

- 1-2 Rechte Ferse nach rechts drehen, absetzen und rechte Fußspitze nach rechts drehen, absetzen
- 3-4 Rechte Ferse nach rechts drehen, absetzen und rechte Fußspitze nach rechts drehen, absetzen
- 5-6 Linke Fußspitze nach rechts drehen, absetzen und linke Ferse nach rechts drehen absetzen
- 7-8 Linke Fußspitze nach rechts drehen, absetzen und linke Ferse nach rechts drehen, absetzen

KNEE-POPS R - L - R - L - R - L

- 1-2 Rechtes Knie beugen und Halten
- 3-4 Linkes Knie beugen und Halten
- 5-6 Rechtes Knie beugen und linkes Knie beugen
- 7-8 Rechtes Knie beugen und linkes Knie beugen

Bridge + Restart: nach der 8. Runde nach Schrittfolge 4
Nach den KNEE POPS noch 4 weitere, schnelle KNEE POPS, anschließend Restart

HEEL, TOE R, ½ TURN L, ¼ TURN L

- 1-2 Rechte Ferse vorne auf tippen und Halten
- 3-4 Rechte Fußspitze hinten auf tippen und Halten
- 5-6 RF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 7-8 RF Schritt vorwärts und ¼ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)

HEEL, TOE R, ½ TURN L, ¼ TURN L

- 1-8 wie Schrittfolge zuvor

STEP R, BRUSH LEFT FOOT FRONT, HOOK, FRONT; STEP L, BRUSH RIGHT FOOT FRONT, HOOK, FRONT

- 1-2 RF Schritt vorwärts und LF Bodenstreifer nach vorne
- 3-4 LF in Kniehöhe vor dem RF kreuzen, LF Kick nach vorne
- 5-6 LF Schritt vorwärts und RF Bodenstreifer nach vorne
- 7-8 RF in Kniehöhe vor dem LF kreuzen, RF Kick nach vorne

ROCKIN CHAIRS

- 1-2 RF Schritt vorwärts (LF etwas anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3-4 RF Schritt zurück (LF etwas anheben) und Gewicht vor auf LF
- 5-6 RF Schritt vorwärts (LF etwas anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 7-8 RF Schritt zurück (LF etwas anheben) und Gewicht vor auf LF

Wiederholung bis zum Ende