

Go Mama Go



64 Counts, 4 Walls, Novice

Choreographie:

Kate Sala & Robbie McGowan Hickie

04/2009

Musik: (Intro 32 Counts)

Let Your Momma Go -162 BPM -

Ann Taylor

Side. Together. ¼ Turn. Hold. Step ½ Turn. ¼ Turn R. Hold

1,2,3,4 RF Schritt nach R, LF neben RF absetzen, ¼ R-Drehung auf LF & RF Schritt vorwärts, Halten
5,6,7,8 LF Schritt vorwärts, ½ R-Drehung (Gewicht RF), ¼ R-Drehung auf RF & LF Schritt nach links, Halten

Back Rock. Toe-Strut. Back Rock. Toe-Strut

1,2,3,4 RF Schritt zurück und Gewicht vor auf LF, R Fußspitze rechts aufsetzen, R Ferse absetzen
5,6,7,8 LF Schritt zurück und Gewicht vor auf RF, L Fußspitze links aufsetzen, linke Ferse absetzen

Behind. Side. Cross. Hold. Side-Rock ¼ Turn. Step. Hold

1,2,3,4 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor dem LF kreuzen, Halten
5,6,7,8 LF Schritt nach L und Gewicht zurück auf RF mit ¼ R-Drehung, LF Schritt vorwärts, Halten

Diagonal: Step Lock Step, Scuff. Step Lock Step, Scuff

1,2,3 RF Schritt schräg R vorwärts, LF hinter dem RF einkreuzen, RF Schritt schräg R vorwärts
4 LF Bodenstreifer nach vorne & etwas zur Seite schwingen
5,6,7 LF Schritt schräg L vorwärts, RF hinter dem LF einkreuzen, LF Schritt schräg L vorwärts
8 RF Bodenstreifer nach vorne & etwas zur Seite schwingen

Reverse Rumba Box

1,2,3,4 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, RF Schritt zurück, Halten
5,6,7,8 LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts, Halten

Step ½ Turn. Step. Hold. ½ Turn. ½ Turn. Step. Hold

1,2,3,4 RF Schritt vorwärts, ½ L-Drehung (Gewicht LF), RF Schritt vorwärts, Halten
5,6 ½ R-Drehung auf RF & LF Schritt zurück, ½ R-Drehung auf LF & RF Schritt vorwärts
7,8 LF Schritt vorwärts, Halten
Option
5,6,7,8 LF Schritt vorwärts, RF hinter dem LF einkreuzen, LF Schritt vorwärts, Halten

Side. Touch. Point. Touch. Side. Touch. Point. Touch

1,2 RF großen Schritt nach rechts, linke Fußspitze neben RF auftippen
3,4 Linke Fußspitze links aussen auftippen, linke Fußspitze neben RF auftippen
5,6 LF großen Schritt nach links, rechte Fußspitze neben LF auftippen
7,8 Rechte Fußspitze rechts aussen auftippen, rechte Fußspitze neben LF auftippen

Mambo ½ Turn. Hold. Stamp. Hold Hold Hold

1,2,3,4 RF Schritt vorwärts + Gewicht zurück auf LF, ½ R-Drehung auf LF & RF Schritt vorwärts, Halten
5,6,7,8 LF Schritt vorwärts & Hände seitlich ausstrecken, Halten, Halten, Halten

Tanz beginnt von vorne

Brücke: Am Ende des 5. Durchgangs tanze die 1. Sektion, dann den folgenden Tag + beginne wieder von vorne

Tag: Behind. Hold. ¼ Turn. Hold. Right Jazz Box Cross with Holds

1,2,3,4 RF hinter dem LF kreuzen, Halten, ¼ Linksdrehung auf RF & LF Schritt vorwärts, Halten
5,6,7,8 RF vor dem LF kreuzen, Halten, LF Schritt zurück, Halten
9-12 RF Schritt nach rechts, Halten, LF vor dem RF kreuzen, Halten

Finish: Im 8. Durchgang tanze bis Count 12 und dann:

5,6,7,8 LF Schritt zurück und Gewicht vor auf RF, ¼ L-Dehung auf RF & LF Schritt vorwärts, Halten (Pose)