

# Grew Up (de)

拍數: 84      牆數: 1      級數: Intermediate  
編舞者: Siggie Güldenfuß (DE) & Westerngirls - März 2020  
音樂: Grew Up On That - High Valley



Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Counts.

## S1. Sektion: Side, Behind, ¼ Turn r. Shuffle Forward, Step ¼ Turn r., Cross Shuffle

- 1-2      RF Schritt nach re., LF hinter RF absetzen
- 3&4      ¼ Drehung re. herum, RF Schritt vor, LF neben RF absetzen und RF Schritt vor (3Uhr)
- 5-6      LF Schritt vor, ¼ Drehung re. herum auf beiden Ballen (Gewicht zum Schluss auf RF) (6Uhr)
- 7&8      LF vor RF kreuzen, RF neben LF absetzen und LF vor RF kreuzen

## S2. Sektion: Side, Behind & Heel & Cross, ¼ Turn r., ¼ Turn r., Kickball Change

- 1-2      RF Schritt nach re., LF hinter RF kreuzen
- &3      RF neben LF absetzen und li. Ferse vorn auftippen
- &4      LF neben RF absetzen und RF vor LF kreuzen
- 5-6      ¼ Drehung re. herum und LF Schritt zurück (9Uhr), ¼ Drehung re. herum und RF Schritt nach re. (12Uhr)
- 7&8      li. Bein nach vorn kicken, LF neben RF absetzen, RF leicht anheben und Gewicht zurück auf RF

## S3. Sektion: Cross Rock, ¼ Turn l. Chassé, Cross Rock & Heel & Toe Touch Back

- 1-2      LF vor RF kreuzen, RF leicht anheben und Gewicht zurück auf RF
- 3&4      ¼ Drehung li. herum LF Schritt nach li., RF an LF heran setzen und LF Schritt nach li. (9Uhr)
- 5-6      RF vor LF kreuzen, LF leicht anheben und Gewicht zurück auf LF
- &7      RF neben LF absetzen und li. Ferse vorn auftippen
- &8      LF neben RF absetzen und re. Fußspitze hinten auftippen

## S4. Sektion: Shuffle Back With ¼ Turn r., Sailor Step, Heel & Heel & 2x Stomp r.

- 1&2      RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, ¼ Drehung re. herum und RF Schritt nach re. (12Uhr)
- 3&4      LF hinter RF kreuzen, RF neben LF absetzen und LF Schritt nach li.

**Restart: In der 3. Runde hier abrechnen und mit der 5. Sektion weiter tanzen!**

**Finish: In der 4. Runde hier abrechnen und RF Stomp nach vorn! (Die Musik läuft noch kurz weiter)**

- 5&6      re. Ferse vorn aufsetzen, RF neben LF absetzen und li. Ferse vorn aufsetzen
- &7-8      LF neben RF absetzen und RF neben LF aufstampfen 2x (Gewicht bleibt auf LF)

## S5. Sektion: Cross & Heel r./l., Step ½ Turn, Shuffle Forward

- 1&2      RF vor LF kreuzen, LF neben RF absetzen und re. Ferse vorn auftippen
- &3      RF neben LF absetzen und LF vor RF kreuzen
- &4      RF neben LF absetzen und li. Ferse vorn auftippen
- &5-6      LF neben RF absetzen und RF Schritt vor, ½ Drehung li. herum auf beiden Ballen (Gewicht zum Schluss auf LF) (6Uhr)
- 7&8      RF Schritt vor, LF neben RF absetzen und RF Schritt vor

## S6. Sektion: Cross & Heel l./r., Step ½ Turn, Full Turn

- 1&2      LF vor RF kreuzen, RF neben LF absetzen und li. Ferse vorn auftippen
- &3      LF neben RF absetzen und RF vor LF kreuzen
- &4      LF neben RF absetzen und re. Ferse vorn auftippen
- &5-6      RF neben LF absetzen und LF Schritt vor, ½ Drehung re. herum auf beiden Ballen (Gewicht zum Schluss auf RF) (12Uhr)

7-8                    ½ Drehung re. herum und LF Schritt zurück (6Uhr), ½ Drehung re. herum und RF Schritt vor (12Uhr)

**S7. Sektion: Mambo Forward, Coaster Step, Scissor Step l./r.**

1&2                    LF Schritt vor, RF leicht anheben und Gewicht zurück auf RF, LF neben RF absetzen  
3&4                    RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen und RF Schritt vor  
5&6                    LF Schritt nach li., RF neben LF absetzen und LF vor RF kreuzen  
7&8                    RF Schritt nach re., LF neben RF absetzen und RF vor LF kreuzen

**S8. Sektion: Rock Step, Coaster Step li./re.**

1-2                    LF Schritt vor, RF leicht anheben und Gewicht zurück auf RF  
3&4                    LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen und LF Schritt vor  
5-6                    RF Schritt vor, LF leicht anheben und Gewicht zurück auf LF  
7&8                    RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen und RF Schritt vor

**S9. Sektion: Step, Scuff, Shuffle Forward, Step ½ Turn, Shuffle Forward With ½ Turn**

1-2                    LF Schritt vor, RF Bodenschleifer nach vorn  
3&4                    RF Schritt vor, LF neben RF absetzen und RF Schritt vor  
5-6                    LF Schritt vor, ½ Drehung re. herum auf beiden Ballen (Gewicht zum Schluss auf RF) (6Uhr)  
7&8                    ¼ Drehung re. herum und LF Schritt nach li. (9Uhr), RF neben LF absetzen, ¼ Drehung re. herum und LF Schritt zurück (12Uhr)

**S10. Sektion: Coaster Step, Rock Step, Shuffle Back with ½ Turn, Step ½ Turn**

1&2                    RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen und RF Schritt vor  
3-4                    LF Schritt vor, RF leicht anheben und Gewicht zurück auf RF  
5&6                    ¼ Drehung li. herum LF Schritt nach li. (9Uhr), RF neben LF absetzen, ¼ Drehung li. herum und LF neben LF Schritt vor (6Uhr)  
7-8 7-8                RF Schritt vor, ½ Drehung li. herum auf beiden Ballen (Gewicht zum Schluss auf LF) (12Uhr)

**S11.Sektion: Walk , Walk, Out Out, In In**

1-2                    RF Schritt vor, LF Schritt vor  
&3                    RF Schritt etwas nach re., LF Schritt etwas nach li.  
&4                    RF Schritt zurück in die Mitte, LF neben RF absetzen

**Dance, Have Fun & Smile!**

---