

# Follow Us (de)

拍數: 64      牆數: 4      級數: Intermediate  
編舞者: Line Dance Biene (DE) & Marianne Jakob (DE) - Januar 2021  
音樂: Follow Your Arrow - Kacey Musgraves



## Side close r, Shuffle forward r, Side close l, Shuffle back l

- 1-2      Schritt nach rechts mit RF, LF an rechten heransetzen
- 3&4      Schritt nach vorn mit RF, LF an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit RF
- 5-6      Schritt nach links mit LF, RF an linken heransetzen
- 7&8      Schritt nach hinten mit LF, RF an linken heransetzen und Schritt nach hinten mit LF (12 Uhr)

## Step back r - l, coaster step, jazzbox ¼ turn l

- 1-2 2      Schritte nach hinten (r-l)
- 3&4      Schritt nach hinten mit RF, LF an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit RF
- 5-6      LF über RF kreuzen - Schritt nach hinten mit RF mit einer ¼ Drehung nach links
- 7-8      LF Schritt nach links - RF neben LF auftippen (9 Uhr)

## Rolling vine touch, side close, shuffle ¼ turn l

- 1-2      ¼ Drehung rechts und Schritt nach vorne mit RF, ¼ Drehung rechts und Schritt nach hinten mit LF
- 3-4      ¼ Drehung rechts Schritt nach vorne mit RF LF neben RF auftippen
- 5-6      Schritt nach links mit LF, RF an LF heransetzen
- 7&8      Schritt nach links mit LF mit ¼ Drehung nach links, RF an LF heransetzen und Schritt nach vorne mit LF (6 Uhr)

## Rocking chair r, rock forward r, chasse ¼ turn

- 1-2      Schritt nach vorn mit RF, LF etwas anheben, Gewicht zurück auf den LF
- 3-4      Schritt nach hinten mit RF, LF etwas anheben, Gewicht zurück auf den LF
- 5-6      Schritt vorne mit rechts, LF etwas anheben
- 7&8      Schritt mit einer ¼ Drehung nach rechts mit RF, LF an rechten ran setzen und Schritt nach rechts mit RF (9 Uhr)

## Cross side behind-side-cross, side rock cross shuffle

- 1-2      LF über RF kreuzen, RF nach rechts
- 3&4      LF hinter RF setzen, RF nach rechts, LF über RF kreuzen
- 5-6      RF nach rechts, Gewicht zurück auf den LF
- 7&8      RF weit über LF kreuzen - Kleinen Schritt nach links mit LF, RF weit über LF kreuzen (9 Uhr)

## ¼ Turn, ½ turn, shuffle forward, rock step, coaster step

- 1-2      Schritt zurück mit LF dabei ¼ Drehung nach rechts, Schritt mit RF vor und einer ½ Drehung rechts
- 3&4      Schritt nach vorn mit links - RF an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit LF
- 5-6      Schritt nach vorn mit RF, LF etwas anheben, Gewicht zurück auf den LF
- 7&8      RF Schritt zurück, LF neben RF setzen, RF Schritt nach vorne (6 Uhr)

## Rock step, sailor step ¼ turn l, cross, side, behind, side

- 1 - 2      Schritt nach vorn mit LF, RF etwas anheben, Gewicht zurück auf den RF
- 3&4      ¼ Drehung links herum und LF hinter RF kreuzen, Schritt nach rechts mit RF, Schritt nach vorne mit linken Fuß
- 5-6      RF kreuzt über LF, LF Schritt nach links

## Restart: In der 4. Runde hier abrechnen und von vorne beginnen (12 Uhr)

- 7- 8      RF kreuzt hinter LF, LF Schritt nach links (3 Uhr)

Tag/Restart: In der 2. Runde Richtung 6 Uhr hier abrechnen, Brücke tanzen und dann von vorne beginnen

**Ending: In der 5. Runde hier abbrechen und das Ending tanzen**

**Monterey turn 2x**

- 1-2 Rechte Fußspitze rechts auftippen -  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts herum auf dem linken Ballen und RF an LF heransetzen
- 3-4 Linke Fußspitze links auftippen - Linken Fuß an rechten heransetzen
- 5-6 Rechte Fußspitze rechts auftippen -  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts herum auf dem linken Ballen und RF an LF heransetzen
- 7-8 Linke Fußspitze links auftippen - Linken Fuß an rechten heransetzen (3 Uhr)

**Tag/Brücke:**

**Sway, Sway r-l**

- 1-2 Hüfte nach rechts schwingen, Hüfte nach links schwingen (Gewicht am Ende auf den RF)

**Ending:**

**Step  $\frac{1}{4}$  turn l, step, hold**

- 1-2 Schritt nach vorne mit RF,  $\frac{1}{4}$  Drehung links rum auf beiden Fußballen
  - 3-4 RF neben LF absetzen, halten
-