

# My Mom (de)

拍數: 40      牆數: 2      級數: Improver  
編舞者: Claudia Arndt (DE) - Mai 2021  
音樂: Mother - Sugarland : (Album: Bigger)



**Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen mit dem Einsatz des Gesangs**

## S1: Walk 2, shuffle forward, heel & touch & heel & touch

- 1-2            2 Schritte nach vorn (r - l)  
3&4           Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts  
5&            Linke Hacke vorn auftippen und linken Fuß an rechten heransetzen  
6&            Rechte Fußspitze neben linkem Fuß auftippen und rechten Fuß an linken heransetzen  
7&8           Linke Hacke vorn auftippen - Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Fußspitze neben linkem Fuß auftippen

## S2: Heel grind turning $\frac{1}{4}$ r, coaster step, heel grind turning $\frac{3}{4}$ l, coaster step

- 1-2            Schritt nach vorn mit rechts, nur die Hacke aufsetzen (Fußspitze zeigt nach links) -  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (rechte Fußspitze nach rechts drehen) (3 Uhr)  
3&4           Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts  
5-6           Schritt nach vorn mit links, nur die Hacke aufsetzen (Fußspitze zeigt nach rechts) -  $\frac{3}{4}$  Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (linke Fußspitze nach links drehen) (6 Uhr)  
7&8           Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

## S3: Shuffle forward r + l, heel & touch & $\frac{1}{4}$ turn l/touch & heel &

- 1&2           Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts  
3&4           Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links  
5&            Rechte Hacke vorn auftippen und rechten Fuß an linken heransetzen  
6&            Linke Fußspitze neben rechtem Fuß auftippen und linken Fuß an rechten heransetzen  
7&             $\frac{1}{4}$  Drehung links herum, rechte Fußspitze neben linkem Fuß auftippen und rechten Fuß an linken heransetzen (3 Uhr)  
8&            Linke Hacke vorn auftippen und linken Fuß an rechten heransetzen

## S4: Rock forward, shuffle back turning $\frac{1}{2}$ r, rock forward, shuffle back turning $\frac{1}{2}$ l

- 1-2            Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß  
3&4             $\frac{1}{4}$  Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen,  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (9 Uhr)  
5-6            Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß  
7&8             $\frac{1}{4}$  Drehung links herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen,  $\frac{1}{4}$  Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)

## S5: Rock side, behind-side-cross, rock side, behind, unwind $\frac{3}{4}$ l

- 1-2            Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß  
3&4            Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen  
5-6            Schritt nach links mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß

7-8                    Linken Fuß hinter rechten kreuzen -  $\frac{3}{4}$  Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht bleibt links (6 Uhr)

**Wiederholung bis zum Ende**

**Tag/Brücke 1 (nach Ende der 2. und 4. Runde - 12 Uhr)**

**T1-1: Rock forward, shuffle back, rock back, shuffle forward**

1-2                    Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß  
3&4                   Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach hinten mit rechts  
5-6                   Schritt nach hinten mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß  
7&8                   Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links

**Tag/Brücke 2 (nach Ende der 5. Runde - 6 Uhr)**

**T2-1: Side/sways**

1-2                   Schritt nach rechts mit rechts/Hüften langsam nach rechts schwingen  
3-4                   Gewicht zurück auf den linken Fuß/Hüften langsam nach links schwingen

**Claudia Arndt - Adresse: Deutschland**

**Last Update - 12 May 2021-R2**

---