拍數：64 寣數：4
級數：Easy Intermediate
編舞者：Rep Ghazali（SCO）－October 2009
音樂：Frankie－Sister Sledge ：（CD：Sister Sledge，Best Of－4：16）
（83bpm） 96 count intro start on vocal（36sec）
（1－8）RUMBA BOX
1－2 step Right to Right side，step Left together
3－4 step forward Right，hold
5－6 step Left to Left side，step Right together
7－8 step back Left，hold（12）
（9－16）SIDE ROCK－RECOVER，HEEL－HITCH，CROSS－SIDE， $1 / 4$ TURN－HITCH
1－2 rock Right to Right side，recover on Left
3－4 touch Right heel across Left，hitch up on Right
5－6 step Right to Right side，cross Left over Right
7－8 $\quad 1 / 4$ turn Left by stepping back on Right，hitch up on Left（9）
（17－24）COASTER STEP， $1 / 4$ TURN ROCK－RECOVER，FORWARD－HOLD
1－2 step back Left，step Right beside Left
3－4 step forward Left，hold
5－6 $\quad 1 / 4$ turn Left rocking Right to Right side，recover on Left（6）
7－8 step Right forward and slightly across Left，hold（6）
（25－32）STEP－1⁄2 TURN－STEP，FULL TURN（TRAVELLING FORWARD），STEP－HOLD
1－2 step forward Left， $1 / 2$ pivot turn Right
3－4 step forward Left，hold
5－6 $\quad 1 / 2$ turn Left by stepping back Right， $1 / 2$ turn Left by stepping forward Left（12）
7－8 step forward Right，hold（12）
（easier option count 5－8：Right shuffle forward with hold）
（33－40）FORWARD MAMBO，BACK TOE STRUTS
1－2 rock forward Left，recover on Right
3－4 step back Left，hold
5－6 touch Right toe back，drop Right heel on the floor
7－8 touch Left toe back，drop Left heel on the floor（12）
（optional styling on count 5－8 during 3rd and 5th wall：as they sing＂down，down．．＂
You sing out loud DOWN，DOWN while doing the toe struts－go as low as you can，as if you are going down．．．）
（41－48）BACK MAMBO，FORWARD TOE STRUTS
1－2 rock back Right，recover on Left
3－4 step back Right，hold
5－6 touch Left toe forward，drop Left heel on the floor
7－8 touch Right toe forward，drop Right heel on the floor（12）
（49－56） $1 ⁄ 4$ TURN ROCK－RECOVER，CROSS－HOLD， $1 ⁄ 2$ MONTAREY TURN HITCH
1－2 $\quad 1 / 4$ turn Right by rocking Left to Left side，recover on Right（3）
3－4 cross Left over Right，hold
5－6 point Right to Right side， $1 / 2$ turn Right by stepping Right beside Left（9）
7－8 point Left to Left side，hitch up on Left（9）
(57-64) CROSS-1⁄4 TURN, $1 / 4$ TURN-SCUFF, STEP-SCUFF, STEP-SCUFF
1-2 cross Left over Right, $1 / 4$ turn Left by stepping back on Right (6)
3-4 $\quad 1 / 4$ turn Left by stepping forward on Left, scuff forward on Right (3)
5-6 step forward Right, scuff forward on Left
7-8 step forward Left, scuff forward on Right (3)

