

COWGIRL

Choreo: Mario & Lilly Hollnsteiner

Music: Cowgirl by Parmalee



Typ: Intermediate / Phrased / 2 Wall

A 32 Counts / **B** 32 Counts / **C** 32 Counts

Sequenzen: A A B C C A B C C A B C C Cfinal

A

SECT-1 SHUFFLE SIDE, BACK ROCK, TOE STRUT SIDE, TOE STRUT CROSS

- 1+2 Wechselschritt nach rechts (R-L-R)
- 3-4 LF Schritt retour, Gewicht vor auf RF
- 5-6 LF Spitze neben RF auftippen, Ferse senken
- 7-8 RF Spitze vor LF auftippe, Ferse senken

SECT-2 SHUFFLE SIDE, BACK ROCK, ROCK STEP, ½ TURN, STOMP

- 1+2 Wechselschritt nach links (L-R-L)
- 3-4 RF Schritt retour, Gewicht vor auf LF
- 5-6 RF Schritt nach vorne, Gewicht retour auf LF
- 7-8 ½ Rechtsdrehung dabei RF Schritt nach vorne, LF neben RF aufstampfen

SECT-3 HEEL+TOE+HEEL+STOMP, TOE-HEEL-TOE, STOMP

- 1+2 RF Ferse vorne auftippen, an LF heransetzen, LF Spitze hinten auftippen
- 3+4 LF Ferse vorne auftippen, an RF heransetzen, RF neben LF aufstampfen
- 5-8 RF Spitze-Ferse-Spitze nach rechts drehen, LF neben RF aufstampfen

SECT-4 TOE-HEEL-TOE, STOMP, STEP ¼ TURN LEFT, STOMP, STEP ¼ TURN LEFT, STOMP

- 1-4 LF Spitze-Ferse-Spitze nach rechts drehen, RF neben LF aufstampfen
- 5-6 ¼ Linksdrehung dabei RF Schritt nach rechts, LF neben RF aufstampfen
- 7-8 ¼ Linksdrehung dabei LF Schritt nach vorne, RF neben LF aufstampfen

B

SECT-1 SWIVET RIGHT TWICE; HEEL SWITCHES

- 1-2 RF Spitze nach rechts und LF Ferse nach links und wieder zur Mitte drehen

- 3-4 wiederholen
- 5-6 RF Ferse vorne auftippen, RF an LF heransetzen
- 7-8 LF Ferse vorne auftippen, LF an RF heransetzen

SECT-2 SWIVET LEFT TWICE; HEEL SWITCHES

- 1-8 wie SECT-1 nur spiegelbildlich mit links beginnen

SECT-3 STEP, TOUCH, BACK, STOMP, GRAPEVINE ¼ TURN LEFT, SCUFF

- 1-2 LF Schritt nach vorne, RF hinter LF auftippen
- 3-4 RF Schritt retour, LF neben RF aufstampfen
- 5-6 LF Schritt nach links, RF hinter LF kreuzen
- 7-8 ¼ Linksdrehung dabei LF Schritt nach vor, RF Ferse neben LF nach vorne schleifen

SECT-4 ¼ TURN LEFT, HOOK BEHIND, ¼ TURN LEFT, HOOK BEHIND, ¼ TURN LEFT WITH SLIDE RIGHT, STOMP, HOLD

- 1-2 ¼ Linksdrehung dabei RF Schritt nach rechts, LF hinter RF hochheben
- 3-4 ¼ Linksdrehung dabei LF Schritt nach vorne, RF hinter LF hochheben
- 5-6 ¼ Linksdrehung dabei mit dem RF großen Schritt nach rechts, LF an RF heranziehen
- 7-8 LF neben RF aufstampfen, halten

C

SECT-1 JUMPING ROCKING CHAIRS RIGHT AND LEFT WITH HOOKS

- 1-2 1/8 Linksdrehung und mit beiden Beinen auseinanderhüpfen, wieder zur Mitte drehen und RF hinter LF hochheben
- 3-4 1/8 Rechtsdrehung und mit beiden Beinen auseinanderhüpfen, wieder zur Mitte drehen und LF hinter RF hochheben
- 5-6 1/8 Rechtsdrehung und mit beiden Beinen auseinanderhüpfen, wieder zur Mitte drehen und LF hinter RF hochheben
- 7-8 1/8 Linksdrehung und mit beiden Beinen auseinanderhüpfen, wieder zur Mitte drehen und LF hinter RF hochheben

SECT-2 TWISTER KICK FULL TURN RIGHT, KICK L-R-L, STOMP

- 1-2 LF Kick nach vorne, 1/2 Rechtsdrehung und LF neben RF abstellen
- 3-4 RF Kick nach vorne, 1/2 Rechtsdrehung und RF neben LF abstellen
- 5-6 LF nach vorne kicken, RF nach vorne kicken
- 7-8 LF nach vorne kicken, LF vorne aufstampfen

SECT-3 SWIVEL, SWIVEL ½ TURN R + SLAP, KICK, CROSS ROCK, SIDE + HOOK

- 1-2 Beide Fersen nach links und wieder zur Mitte drehen
- 3-4 Beide Fersen nach links drehen und gleichzeitig 1/2 Rechstdrehung, RF Kick nach vorne und mit rechter Hand auf rechter Oberschenkel klatschen
- 5-6 LF Kick nach vorne, LF vor RF kreuzen
- 7-8 Gewicht retour auf RF, LF Schritt nach links und gleichzeitig RF hinter LF hochheben

SECT-4 DIAG. STEP FWD, SLIDE, TOUCH R+L

- 1 - 2 RF großer Schritt diagonal rechts vor, LF an RF heranziehen

- 3 - 4 LF hinter RF auftippen, Halten
- 5 - 6 LF großer Schritt diagonal links vor, RF an LF heranziehen
- 7 - 8 RF hinter LF auftippen, Halten

**C FINALE: ersetzte DIAG. STEP FWD bei C Sekt 4, Count 5 mit einer 1/2 Linksdrehung
SECT-4 DIAG. STEP FWD, SLIDE, TOUCH L, 1/2 TURN L STEP FWD, SLIDE, TOUCH R**

- 1 - 2 RF großer Schritt diagonal rechts vor, LF an RF heranziehen
- 3 - 4 LF hinter RF auftippen, Halten
- 5 - 6 1/2 Linksdrehung und LF großer Schritt diagonal links vor, RF an LF heranziehen
- 7 - 8 RF hinter LF auftippen, Halten

www.marioandlilly.com

