

AB Rocker

Choreographed: Val Myers & Deana Randle

Description: 32 count, 1 wall, beginner line dance

Music: Wine, Women And Song by Patty Loveless
Rocking All Over The World by Status Quo

Intro: 16 count

Rocking chair, walk, walk, walk, kick

- 1-2 RF Schritt nach vorne – Gewicht zurück auf LF
- 3-4 RF Schritt zurück - Gewicht zurück auf LF
- 5-6 RF Schritt vor – LF Schritt vor
- 7-8 RF Schritt vor – LF nach vorne kicken

Back, back, back, hitch, toe strut, toe strut

- 1-2 LF Schritt zurück – RF Schritt zurück
- 3-4 LF Schritt zurück – rechtes Knie hochziehen
- 5-6 Rechte Fußspitze hinten aufsetzen – Ferse absenken
- 7&8 Linke Fußspitze hinten aufsetzen – Ferse absenken

Rumba Box

- 1-2 RF Schritt nah rechts – LF an RF heransetzen
- 3-4 RF Schritt vor – LF neben RF auftippen
- 5-6 LF Schritt nach links – RF an LF heransetzen
- 7-8 LF Schritt zurück – RF neben LF auftippen

Knee pops, toe strut, toe strut

- 1 Linke Ferse anheben dabei linkes Knie nach vorn schieben
- 2 Rechte Ferse abheben dabei rechtes Knie nach vorne schieben
- 3 Linke Ferse anheben dabei linkes Knie nach vorn schieben
- 4 Rechte Ferse abheben dabei rechtes Knie nach vorne schieben
- 5-6 Rechte Fußspitze vorne auftippen – Ferse absenken
- 7-8 Linke Fußspitze vorn aufsetzen – Ferse absenken

Repeat