

# Better Off

Choreographie: Joerg Hammer

Beschreibung: 48 count, 4 wall, intermediate line dance

Musik: **I'm From The Country** von Tracy Byrd

Hinweis: Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs

## **Heel & heel & point & point & stomp, stomp hip action**

- 1&2 Rechte Hacke vorn auftippen - Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Hacke vorn auftippen
- &3 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Fußspitze rechts auftippen
- &4 Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Fußspitze links auftippen
- &5-6 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechten Fuß etwas rechts vorn aufstampfen (Gewicht bleibt links) - Rechten Fuß Fuß etwas weiter rechts aufstampfen
- 7-8 Hüften im Kreis rechts herum schwingen, Gewicht am Ende rechts

## **Rolling vine with cross, kick side-back-cross 2x**

- 1-4 Mit 3 Schritten in Richtung links eine volle Umdrehung links herum ausführen (l - r - l) - Rechten Fuß über linken kreuzen
- 5&6 Linken Fuß flach nach links kicken - Kleinen Schritt nach hinten mit links und rechten Fuß über linken kreuzen
- 7&8 Wie 5&6

## **¼ turn l, pivot ½ r, step, ¼ turn l, drag, behind-side-cross**

- 1-2 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (3 Uhr)
- 3-4 Schritt nach vorn mit links - ¼ Drehung links herum und großen Schritt nach rechts mit rechts (12 Uhr)
- 5-6 Linken Fuß an rechten heranziehen
- 7&8 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen

## **Monterey ¾ turn, rock forward, ½ turn r, ½ turn r**

- 1-2 Rechte Fußspitze rechts auftippen - ¾ Drehung rechts herum und rechten Fuß an linken heransetzen (9 Uhr)
- 3-4 Linke Fußspitze links auftippen - Linken Fuß an rechten heransetzen
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 7-8 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links

## **½ turn r, step, step, pivot ½ l, running man**

- 1-2 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr) - Schritte nach vorn mit links
- 3-4 Schritte nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (9 Uhr)
- 5 Rechten Fuß vorn aufstampfen
- &6 Auf dem rechten Ballen nach hinten rutschen, dabei linken Fuß etwas anheben und linken Fuß vorn aufstampfen
- &7 Auf dem linken Ballen nach hinten rutschen, dabei rechten Fuß etwas anheben und rechten Fuß vorn aufstampfen
- &8 Auf dem rechten Ballen nach hinten rutschen, dabei linken Fuß etwas anheben und linken Fuß vorn aufstampfen

### **Break pattern, stomp, snake, body roll**

- &1 Auf dem linken Ballen nach hinten rutschen, dabei rechten Fuß etwas anheben und rechten Fuß schräg rechts vorn aufstampfen, Arme leicht kreuzen und in Hüfthöhe nach vorn halten
- 2-4 Halten
- 5-6 Körper diagonal nach vorn rollen
- 7-8 Körper wieder nach hinten rollen, dabei Körper wieder nach vorn ausrichten

(Hinweis: Am Ende der 7. Wiederholung gibt es eine Pause in der Musik. In dieser Zeit die Schritte 1-4 dieser Schrittfolge einmal mit dem linken Fuß und noch einmal mit dem rechten Fuß tanzen, dann mit 5-8 fortfahren)

Wiederholung bis zum Ende