

# THE MORNING AFTER

16 counts, 4 wall, absolute beginner level

**Choreographie:** Gary O'Reilly (IRE) & Maggie Gallagher (UK)

**Musik:** The Morning After – Nathan Carter

**Intro:** Der Tanz beginnt nach 32 Counts

<b>1-8</b>	<b>R HEEL STRUT, L HEEL STRUT, FORWARD ROCK, BACK, L TOE STRUT, R TOE STRUT, L COASTER</b>
1&	Schritt nach vor mit rechts, nur die Ferse aufsetzen – rechte Fußspitze absenken
2&	Schritt nach vor mit links, nur die Ferse aufsetzen – linke Fußspitze absenken
3&4	Schritt nach vor mit rechts, Gewicht zurück auf den LF und Schritt zurück mit rechts
5&	Schritt zurück mit links, nur die Fußspitze aufsetzen – linke Ferse absenken
6&	Schritt zurück mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen – rechte Ferse absenken
7&8	Schritt zurück mit links, RF an den LF heranstellen und Schritt nach vor mit links
<b>9-16</b>	<b>JAZZBOX ¼ R, TWIST HEELS TOES HEELS CLAP, TWIST HEELS TOES HEELS CLAP</b>
1-2	RF vor dem LF kreuzen – Schritt zurück mit links
3-4	¼ Drehung nach rechts und Schritt nach rechts mit rechts – LF an den RF heranstellen (3:00)
5&6&	Beide Fersen nach links drehen, beide Fußspitzen nach links drehen, und wieder die Fersen nach links drehen und klatschen
7&8	Beide Fersen nach rechts drehen, beide Fußspitzen nach rechts drehen, und wieder die Fersen nach rechts drehen und klatschen (Gewicht am Ende links)
	<b>(Ende:</b> Der Tanz endet hier nach der 13. Runde (3:00); den rechten Arm mehrfach nach oben und herum schwingen (Luftgitarre) und dabei nach links (12:00) drehen)
	<a href="http://www.phoenix-dancers.at">www.phoenix-dancers.at</a>