

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

1-8	R HEEL STRUT, L HEEL STRUT, FORWARD ROCK, BACK, L TOE STRUT, R TOE STRUT, L COASTER
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 heransetzen und Schritt nach vor mit links
9-16	JAZZBOX ¼ R, TWIST HEELS TOES HEELS CLAP, TWIST HEELS TOES HEELS CLAP
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 heransetzen (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)
	(Ende: 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)
	www.phoenix-dancers.at