



Life-G.-Dancers

Mi Rowsu

www.lifegdancers.npage.de

Choreographie: DJ Alex, Pim van Grootel, Daniel Trepata, Roy Verdonk,
Jose Miguel Belloque-Vane & Raymond Sarlemijn
Four walls, 32 counts low intermediate
Suggested Music: Tuintje In Mijn Hart (Mi Rowsu) - von Damaru ft. Jan Smit
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 32 Takten.

1 - 8	Runs fwd r + l, mambo step fwd, back -¼ turn r- cross
1 & 2	3 kleine Schritte nach vorn (r - l - r)
3 & 4	3 kleine Schritte nach vorn (l - r - l)
5 & 6	Schritt nach vorn mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF und RF Schritt zurück
7 & 8	LF Schritt nach hinten - ¼ R- Drehung, RE Schritt nach rechts, LF über RF kreuzen (3 Uhr)
9 - 16	Side rock- cross, ¼ turn r - ¼ turn r - cross, side- close- step r + l
1 & 2	RF Schritt nach rechts, LF etwas entlasten - Gewicht zurück auf LF, RF über LF kreuzen
3 & 4	¼ R- Drehung - LF Schritt nach hinten - ¼ R.- Drehung, RF Schritt nach rechts, LF über RF kreuzen (9 Uhr)
5 & 6	RF Schritt nach rechts, LF an RF schließen und Schritt nach vorn mit RF
7 & 8	LF Schritt nach links - RF an LF schließen und Schritt nach vorn mit LF
17 - 24	½ paddle turn l, triple fwd, ½ paddle turn r & hip roll
& 1	¼ L- Drehung, R- Knie anheben und R- Fußspitze rechts auftippen (6 Uhr)
& 2	wie &1 (3 Uhr)
3 & 4	Cha Cha nach vorn (r - l - r)
& 5	¼ R- Drehung, L- Knie anheben und L- Fußspitze links auftippen (6 Uhr)
& 6	wie &5 (9 Uhr)
& 7 - 8	LF an RF schließen und Hüften 2x rechts kreisen lassen (Hände zur Decke strecken)
25 - 32	Chassé r- heel, chassé l- heel, side- touch- ¼ turn l - touch, ¼ turn- touch- side- touch
1 & 2 &	RF Schritt nach rechts, LF an RF schließen, RF Schritt nach rechts, L-Ferse schräg links vorn auftippen
3 & 4 &	RF Schritt nach links, RF an LF schließen, LF Schritt nach links, R-Ferse schräg rechts vorn auftippen
5 & 6 &	RF Schritt nach rechts - LF neben RF auftippen, ¼ L-Drehung und LF Schritt nach links (6 Uhr) - RF neben LF auftippen
7 & 8 &	¼ L- Drehung und RF Schritt nach rechts (3 Uhr), LF neben RF auftippen, LF Schritt nach links- RF neben LF auftippen

Tag / Brücke: (nach dem Ende der 6. Wand)

Hip roll

1 - 2 Hüften 2 x rechts kreisen (Hände zur Decke strecken)

Wiederholung bis zum Ende - Viel Spaß ☺