

Tension

Choreographer : Gary O'Reilly/ Maggie Gallagher (Okt.'17)
 Type : 2 Wall / 64 Counts
 Level : Advanced
 Music : Tension – Fergie
 Intro : 16 Counts

1-8 Walk, Press, Recover/Sweep, Behind, Side Sway, Sway, Sway & Cross, 1/8 Left, Together

1-2 Schritt nach vorn mit RF, LF nach vorn pressen
 3 Gewicht auf RF zurück bringen, LF nach hinten schwingen
 4&5 LF hinter RF setzen, Schritt nach rechts mit RF, Schritt/ Sway nach links mit LF
 6-7 Sway nach rechts + links
 & RF neben LF setzen
 8&1 LF vor RF kreuzen, RF 1/8 Drehung linksherum nach hinten setzen, LF neben RF setzen (10.30)

10-17 Walk, Walk, Mambo, ½ Turn Left, 7/8

Pencil Turn Left, Chassé Left

2-3 Schritt nach vorn mit RF + LF
 4&5 Rock nach vorn mit RF, Gewicht auf LF zurück bringen, RF neben LF setzen
 6-7 LF ½ linksherum nach vorn setzen, LF 7/8 Drehung linksherum dabei RF neben LF bringen (6.00)
 8&1 Schritt nach links mit LF, RF neben LF setzen, Schritt nach links mit LF

18-25 Cross Rock, Chassé, Cross, Side, Sailor ½

Left, Cross

2-3 RF vor LF kreuzen, Gewicht auf LF zurück bringen
 4&5 Schritt nach rechts mit RF, LF neben RF setzen, Schritt nach rechts mit RF
 6-7 LF vor RF kreuzen, Schritt nach rechts mit RF
 8&1 LF hinter RF kreuzen, RF ½ Drehung linksherum zur Seite setzen, LF vor RF kreuzen (12.00)

26-32 Hold, 1/8 Left Side, Behind, Hold, 1/8 Cross, 1/8 Behind, 1/8 Cross, 1/8 Together

2 Hold
 &3-4 RF 1/8 linksherum zur Seite setzen, LF hinter RF kreuzen, halten
 &5 RF 1/8 linksherum zur Seite setzen, LF vor RF kreuzen
 &6 RF 1/8 linksherum zur Seite setzen, LF hinter RF kreuzen (7.30)
 &7 RF 1/8 linksherum zur Seite setzen, LF vor RF kreuzen
 &8 RF 1/8 linksherum zur Seite setzen, LF neben RF setzen (4.30)

33-40 Walk, Walk, Anchor Step, 1/8 Left Back, Reverse Anchor Step, Walk

1-2 Schritt nach vorn mit RF + LF
 3&4 RF hinter LF setzen, Gewicht auf LF zurück bringen, Schritt nach hinten mit RF
 5 LF 1/8 linksherum nach hinten setzen (3.00)
 6&7 RF vor LF kreuzen, Gewicht auf LF zurück bringen, Schritt nach vorn mit RF
 8 Schritt nach vorn mit LF

41-48 Point, Hold & Point & Cross, Back, Side, Cross

Shuffle

1-2 RF zur Seite auftippen, halten
 &3 RF neben LF setzen, LF zur Seite auftippen
 &4 LF neben RF setzen, RF vor LF kreuzen
 5-6 Schritt nach hinten mit LF dabei Hüften nach hinten drücken, Schritt nach rechts mit RF
 7&8 LF vor RF kreuzen. Schritt nach rechts mit RF, LF vor RF kreuzen

49-56 ,C' Bump Up & Down, ¼ Left, ½ Left, ¼ Left,

`C' Bump Up & Down, ¼ Right, ¼ Right Point

1&2 RF zur Seite auftippen & Hüften nach oben drücken, Hüften nach links unten schwingen, RF absetzen & Hüften nach rechts schwingen
 3-4 RF ¼ linksherum nach vorn setzen, LF ½ linksherum nach hinten setzen (6.00)
 5&6 LF ¼ linksherum zur Seite auftippen & Hüften nach oben drücken, Hüften nach rechts unten schwingen, LF absetzen & Hüften nach links schwingen
 7-8 RF ¼ rechtsherum nach vorn setzen, RF ¼ Drehung rechtsherum & LF zur Seite auftippen (9.00)

57-64 Cross, ¼ Left Back & Step, Lock & Rock,

Recover, Back, Drag, Together

1-2 LF vor RF kreuzen, RF ¼ linksherum nach hinten setzen
 &3 LF nach links setzen, Schritt nach vorn mit RF
 4& LF hinter RF kreuzen, Schritt nach vorn mit RF
 5-6 Rock nach vorn mit LF, Gewicht auf RF zurück bringen
 7 Schritt nach hinten mit LF, RF an LF heranziehen
 8& Schritt nach hinten mit RF, LF neben RF setzen