



Training und Kurse:

jeden Mittwoch
19-22:00 Uhr
wo: 98617 Sülzfeld,
Neue Gasse 91/Turnhalle

Gäste und Einsteiger sind je-
der Zeit willkommen!

FLYING BOOTS MEININGEN E.V.

Kontakt: Sylvia Welsch, Tel. 03693/711398 E-Mail: Westernshopmgn@aol.com

www.flyingboots-mgn.de

Moving Up

(Mission Olympic Song für Meiningen)

Choreografie: Sylvia Welsch

Musik: „Moving Up“ by „Sunside Up“ – Wolfram Hoffmann & Antje Vollstädt

Gast – Rapper: Lucas Mey

Beschreibung: phrased one wall beginner/intermediate line dance

Part A/B/A/C/A

Der Tanz beginnt nach 24 Counts mit dem Hauptthema/Refrain

Part A – 32 counts

walk-scoot & kicks, walk forward, mambo step, coaster step:

- 1& rechtes Bein Schritt vorwärts, rechtes Bein scoot zurück – dabei linkes Bein Kick nach vorn
- 2& linkes Bein Schritt vorwärts, linkes Bein scoot zurück - dabei rechts Bein Kick nach vorn
- 3& rechtes Bein Schritt vorwärts, rechtes Bein scoot zurück - dabei linkes Bein Kick nach vorn
- 4 linkes Bein Schritt vorwärts
(für die ersten vier Schritte können alternativ auch einfache Walks vorw. gemacht werden)
- 5-6 rechtes Bein Schritt nach vorn, Gewicht wieder zurück auf links, rechtes Bein neben linkem aufschließen
- 7&8 linkes Bein Schritt zurück, rechtes Bein neben rechts aufschließen, linkes Bein kleinen Schritt nach vorn

side, behind, side rock, behind-side-cross, mambo step:

- 1-2 Rechtes Bein Schritt nach rechts, linkes Bein hinter rechtem Bein kreuzen
- 3-4 rechtes Bein Schritt Schritt nach rechts, Gewicht wieder zurück auf linkes Bein
- 5&6 rechtes Bein hinter linkem Bein kreuzen, linkes Bein Schritt nach links, rechtes Bein vor linken Bein kreuzen
- 7&8 linkes Bein Schritt nach links, Gewicht wieder zurück auf rechtes Bein, linkes Bein neben rechtem Bein abstellen

cross rock, side rock, cross rock, side, cross, ½ turn right, mambo step:

- 1& rechtes Bein vor linkem Bein kreuzen, Gewicht wieder zurück auf linkes Bein
- 2& rechtes Bein Schritt nach rechts, Gewicht wieder zurück auf linkes Bein
- 3& rechtes Bein vor linkem Bein kreuzen, Gewicht wieder zurück auf linkes Bein
- 4 rechtes Bein Schritt nach rechts
- 5-6 linkes Bein vor rechtem Bein eng kreuzen und nur den Ballen aufstellen, ½ Drehung nach rechts (Gewicht am Ende auf linkem Bein)
- 7&8 rechtes Bein Schritt nach rechts, Gewicht wieder zurück auf linkes Bein nehmen, rechtes Bein neben linkem Bein aufschließen

cross rock, side rock, cross rock, side, cross, ½ turn left, mambo step:

- 1-8 Wiederholung vorhergehenden Teil beginnend mit links

Part B – 48 counts

side-touch behind right and left, chassé right, sway, sway:

- 1-2 rechtes Bein Schritt nach rechts - dabei beide Unterarme nach oben anwinkeln mit der Faust in Schulterhöhe, linkes Bein kreuzt hinter rechtem (der Körper schaut diagonal links) – dabei beide Unterarme wieder nach unten ausstrecken
- 3-4 Wiederholung der Schritte 1-2 seitenverkehrt, also mit links beginnend
- 5&6 rechtes Bein Schritt nach rechts, linkes Bein neben rechtem Bein aufschließen, rechtes Bein Schritt nach rechts
- 7-8 linkes Bein Schritt nach kleinen links - dabei die Hüfte mitschwingen, rechtes Bein kleinen Schritt nach rechts – dabei die Hüfte mitschwingen

side-touch behind left and right, chassé left, sway, sway:

- 1-8 Wiederholung der vorhergehenden Schritte 1-8, nur seitenverkehrt, also beginnend mit linkem Bein

kick-ball-point, kick-ball-point , step ¼ turn twice:

- 1&2 rechtes Bein Kick nach vorn, rechtes Bein neben linkem abstellen, linkes Bein mit gestrecktem Knie nach links tippen
- 3&4 linkes Bein Kick nach vorn, linkes Bein neben rechtem abstellen, rechtes Bein mit gestrecktem Knie nach rechts tippen
- 5-6 rechtes Bein Schritt nach vorn, ¼ Drehung nach links
- 7-8 rechtes Bein Schritt nach vorn, ¼ Drehung nach links

kick-ball-point, kick-ball-point , step ¼ turn twice:

- 1-8 Wiederholung der vorhergehenden Schritte 1-8

step forward, touch & clap, step forward, touch & clap, rock forward, shuffle ½ turn right:

- 1-2 rechtes Bein Schritt nach rechts diagonal vorn, linkes Bein neben rechtem auftippen und in die Hände klatschen
- 3-4 linkes Bein Schritt nach links diagonal vorn, rechtes Bein neben linkem auftippen und in die Hände klatschen
- 5-6 rechtes Bein Schritt nach vorn, Gewicht wieder auf Links verlagern
- 7&8 ¼ Drehung nach rechts und Schritt nach rechts mit rechtem Bein, linkes Bein neben rechtem Bein aufschließen, ¼ Drehung nach rechts und Schritt nach vorn mit rechtem Bein (6.00 Uhr)

step forward, touch & clap, step forward, touch & clap, rock forward, shuffle ½ turn right:

- 1-8 Wiederholung der vorhergehenden Schritte 1-8 seitenverkehrt, also beginnend mit linkem Bein (12.00 Uhr)

Part C – 32 counts

side touch, side touch, rolling vine, (with arm moves):

- 1-2 rechtes Bein Schritt nach rechts-dabei beide Arme nach unten ausstrecken, linkes Bein neben rechtem Bein auftippen-dabei beide Arme nach oben ausstrecken
- 3-4 linkes Bein Schritt nach links-dabei beide Arme kurz etwas zurück nehmen und noch mal nach oben ausstrecken, rechtes Bein neben linkem Bein auftippen- dabei beide Arme nach unten strecken
- 5-8 ¼ Drehung nach rechts und rechtes Bein Schritt nach vorn, ¼ Drehung nach rechts und linkes Bein Schritt nach links, ½ Drehung nach rechts und Schritt nach rechts mit rechts, linkes Bein neben rechtem Bein auftippen und in die Hände klatschen

side touch, side touch, rolling vine, (without arm moves):

- 1-8 Wiederholung der Schritte 1-8 seitenverkehrt, also beginnend mit links und ohne Armbewegungen!

side touch, side touch, rolling vine, (with arm moves):

1-8 Wiederholung der ersten Schritte 1-8 mit Armbewegungen, beginnend mit rechts

side touch, side touch, rolling vine, (without arm moves):

1-8 Wiederholung der zweiten Schritte 1-8 ohne Armbewegungen, beginnend mit links

Alternativ können auch zu den side touches- mambo-steps seit gemacht werden auf 1&2 und 3&4

Ende: nach dem letzten Tanzcount gibt es in der Musik einen Schlußaccord, Schritte dafür wie folgt:

linkes Bein eng vor rechtem Bein kreuzen (nur den Ballen aufstellen), eine volle Drehung nach rechts (Gewicht am Ende auf dem rechten Bein) – dabei beide Arme nach oben nehmen und einen großen Bogen nach außen beschreiben

seid auch ihr mit dabei, wenn es am 6. und 7.7. heißt:

Meiningen bewegt sich!

Im Wettbewerb um die „Aktivste Stadt Deutschlands“, der von Coca-Cola und dem deutschen olympischen Sportbund ausgeschrieben wird, gilt es nun Weißwasser zu übertrumpfen!

In weit über 200 attraktiven sportlichen Aktivitäten kann man am Wochenende vom 06.-8.7.2012 sportlich für Meiningen counten. Es ist für jedes Alter die passende Bewegungsmöglichkeit dabei.

**Wir sind dabei mit einem Line Dance Marathon.
Macht mit und seid auch Ihr dabei!**

**10 Stunden Line Dance Non Stop mit mehreren DJs und Workshop-Leitern
Tanzen und Workshops im Wechsel
freier Eintritt!**

Termin: 07.07.2012/09.00 Uhr – 19.00 Uhr

98617 Meiningen – im „Rautenkranz“

