SETTLE DOWN

www.thats-why.jimdo.com

Choreographer: Syndie Berger

Musik: Settle Down – The McClymonts , **Style:** 80 Counts 4 Wall Intermediate ,

Trainer: Andi Fischer

SECTION 1 HEEL ROCK – RECOVER – HEEL ROCK 1⁄4 TURN – RECOVER – ROCK BACK – STOMP TWICE

1,2 RF Ferse vorne LF leicht anheben, zurück auf LF stellen
3,4 1/4 Drehung rechts RF Ferse vorne LF leicht anheben, zurück auf LF stellen
5,6 Sprung auf RF zurück, LF Kick nach vorne, LF neben RF stellen
7,8 RF neben LF stampfen , LF neben RF stampfen

SECTION 2 CROSS ROCK & HOOK – KICK – KICK CROSS ROCK & HOOK – STOMP SIDE – PIGEON TOE RIGHT

1,2 RF über LF kreuzen dabei LF hinter RF leicht anheben zurück auf LF stellen und RF nach vorne Kicken
3,4 RF neben LF stellen dabei mit LF nach vorne Kicken, LF über RF kreuzen
5,6 RF neben LF stellen, LF Ferse nach innen drehen und RF und Spitze nach rechts drehen
7,8 LF Spitze nach rechts drehen und RF Ferse nach rechts drehen, LF Ferse nach innen drehen und RF und Spitze nach rechts drehen

SECTION 3 SLOW VAUDEVILLE LEFT – CROSS-SIDE – KICK – STOMP UP

1,2 LF über RF kreuzen, RF kleiner Schritt nach rechts zurück
3,4 LF Ferse vorne links auftippen LF neben RF stellen
5,6 RF vor LF kreuzen, LF kleiner Schritt nach links hinten
7,8 RF nach vorne Kicken, RF neben LF stampfen

SECTION 4 FLICK WITH 1⁄4 TURN – STOMP UP – KICK FORWARD – STOMP UP – FLICK WITH 1⁄4 TURN –STOMP UP – ROCK BACK

1,2 RF Kick nach rechts dabei 1/4 Drehung nach rechts RF neben LF stampfen
3,4 RF Kick nach vorne, RF neben LF stampfen
5,6 1/4 Drehung rechts am LF dabei RF Kick vorne
7,8 Sprung zurück auf RF dabei Kick nach vorne mit LF , LF neben RF stellen.

Restart: hier im 6. Durchgang (6:00)

SECTION 5 DIAGONALE STEP-LOCK-STEP – STOMP UP – DIAGONALE STEP BACK & STOMP UP TWICE

1,2 RF diagonaler Schritt nach vorne rechts, LF hinter RF einkreuzen
3,4 RF Schritt diagonal nach vorne, LF neben RF auftippen
5,6 LF Schritt diagonal nach hinten links, RF neben LF auftippen

7,8 RF Schritt diagonal nach hinten rechts, LF neben RF auftippen

SECTION 6 DIAGONALE STEP-LOCK-STEP – STOMP UP – DIAGONALE STEP BACK & STOMP UP, HEEL –TOE TOUCH

1,2 LF Schritt diagonal nach vorne links, RF hinter LF einkreuzen
3,4 LF Schritt diagonal nach vorne links, RF neben LF auftippen
5,6 RF Schritt nach hinten LF neben RF auftippen
7,8 LF Ferse vorne auftippen, LF Spitze neben RF auftippen

SECTION 7 HALF TURN STEP PIVOT – SCUFF – STEP 1⁄2 TURN TWICE

1,2 1/2 Drehung links am RF dabei LF Schritt nach vorne RF Schritt nach vorne
3,4 1/2 Drehung auf beiden Fußballen , RF mit der Ferse am Boden streifen
5,6 RF Schritt nach vorne 1/2 Drehung links auf beiden Fußballen
7,8 RF Schritt nach vorne 1/2 Drehung links auf beiden Fußballen

SECTION 8 HEELS OUT-OUT FORWARD – BACK IN-IN – SWIVETS RIGHT & LEFT

1,2 RF Schritt nach vorne auf den R Fußballen LF Schritt nach vorne auf den LF-Ballen
3,4 RF Schritt zurück LF neben RF Stellen
5,6 Linke Ferse nach links und Rechte Fuß-Spitze nach rechts drehen linke Ferse und rechte Fußspitze zurückdrehen
7,8 Rechte Ferse nach rechts drehen und linke Fußspitze nach links drehen, rechte Ferse und linke Fußspitze zurückdrehen

Restart: hier im 7. Durchgang (9:00)

am Ende der 3. und 5 Runde die letzten 16 Counts 2x
am Ende des 8. Durchgangs die letzten 16 Courts 4x

SECTION 9 CROSS ROCKING CHAIR WITH HOOK & FLICK TWICE

1,2 RF über LF kreuzen dabei LF leicht anheben, LF zurückstellen
3,4 RF Schritt zurück dabei LF Kick nach schräg vorne links , LF neben RF stellen
5,6 RF über LF kreuzen dabei LF leicht anheben, LF zurückstellen
7,8 RF Schritt zurück dabei LF Kick nach schräg vorne links , LF neben RF stellen

Restart: hier im 4. Durchgang (12:00)

SECTION 10 CROSS ROCK & HOOK – KICK – KICK – CROSS ROCK & HOOK – KICK – FLICK STOMP UP

1,2 RF über LF kreuzen und LF hinter RF leicht anheben zurück auf LF springen und dabei mit RF nach vorne Kicken.
3,4 RF neben LF stellen und Kick mit RF nach vorne RF über LF kreuzen und dabei LF leicht anheben
5,6 Sprung zurück auf RF und Kick mit LF nach vorne, LF neben RF abstellen
7,8 RF neben LF aufstampfen 2X