

Heel And Toe

48 count, 4 wall

Choreographer Preben Klitgaard (Dk)
Choreographed To "Rose A Lee" by Smokie



VENSTRE HÆL, TÅ, HÆL, TÅ, HÆL, HÆL KLAP, TRAMP, TRAMP

1-2 Venstre hæl sættes i gulvet diagonalt frem til venstre, Venstre tå sættes i gulvet lidt tilbage
3-4 Venstre hæl sættes i gulvet diagonalt frem til venstre, Venstre tå sættes i gulvet lidt tilbage
5-6 Venstre hæl sættes i gulvet diagonalt frem til venstre, Bøj venstre ben op og slå med venstre hånd på ydersiden af hælen
7-8 Tramp med venstre fod, tramp med højre fod

HØJRE HÆL, TÅ, HÆL, TÅ, HÆL, HÆL KLAP, TRAMP, TRAMP

9-10 Højre hæl sættes i gulvet diagonalt frem til højre, Højre tå sættes i gulvet lidt tilbage
11-12 Højre hæl sættes i gulvet diagonalt frem til højre, Højre tå sættes i gulvet lidt tilbage
13-14 højre hæl sættes i gulvet diagonalt frem til højre, Bøj højre ben op og slå med højre hånd på ydersiden af hælen
15-16 Tramp med højre fod, Tramp med venstre fod

VENSTRE FREM, HØJRE HÆL, TÅ, HÆL, HØJRE TILBAGE, VENSTRE TÅ, HÆL, TÅ

17-18 Gå frem på venstre fod, Sæt højre hæl i gulvet diagonalt foran
19-20 Sæt højre tå i gulvet bagved, Sæt højre hæl i gulvet diagonalt foran
21-22 Gå tilbage på højre fod, Sæt venstre tå i gulvet bagved
23-24 Sæt venstre hæl i gulvet foran, Sæt venstre tå i gulvet bagved

VENSTRE HÆL, HÆL SPLIT, VENSTRE HÆL, HÆL SPLIT

25-26 Sæt venstre hæl i gulvet diagonalt frem til venstre, Sammel venstre fod til højre fod
27-28 Op på tærne og ud med hælene, Bliv oppe på tærne og ind med hælene
29-32 Gentag 25-28

HØJRE HÆL, HÆL SPLIT, HØJRE HÆL, HÆL SPLIT

33-34 Sæt højre hæl i gulvet diagonalt frem til højre, Sammel højre fod til venstre fod
35-36 Op på tærne og ud med hælene, Bliv oppe på tærne og ind med hælene
37-40 Gentag 33-36

¼ DREJNING TIL VENSTRE, TRAMP, ¼ DREJNING TIL HØJRE, TRAMP, ¼ DREJNING TIL VENSTRE, TRAMP, TRAMP

41-42 Gå til venstre på venstre fod med ¼ drejning, Sammel højre fod til med et tramp
44-43 Gå til højre på højre fod med ¼ drejning, Sammel venstre fod til med et tramp
45-46 Gå til venstre på venstre fod med ¼ drejning, Sammel højre fod til med et tramp
47-48 Tramp med venstre fod, Tramp med højre fod

GENTAG

OBS : Hver gang musikken skifter tempo, startes dansen forfra.