

You're The Hero

Choreographie: Niels Poulsen & Shane McKeever

Beschreibung: 32 count, 2 wall, intermediate line dance
Musik: **Hero** von Mariah Carey
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen, in Richtung 6 Uhr!



S1: ½ turn r, behind-side-rock across-side-prissy walk 2, rock forward-rock back

- 1-2& ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen, hinter linken kreuzen und Schritt nach links mit links (12 Uhr)
 3-4& Rechten Fuß über linken kreuzen - Gewicht zurück auf den linken Fuß und kleinen Schritt nach rechts mit rechts
 5-6 2 Schritte nach vorn, jeweils etwas überkreuzen (l - r)
 7& Schritt nach vorn mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß
 8& Schritt nach hinten mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß
 (**Restart:** In der 3. Runde - Richtung 12 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen)

S2: ½ turn r, ¼ turn r/sways, sway-sway-side, behind-cross-side-behind-side-cross

- 1-2 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts/Hüften nach rechts schwingen (9 Uhr)
 3-4& Hüften nach links schwingen - Hüften nach rechts und wieder nach links schwingen
 5-6& Großen Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß hinter rechten und rechten Fuß über linken kreuzen
 7& Schritt nach links mit links und rechten Fuß hinter linken kreuzen
 8& Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen

S3: Side, behind-cross-side, 5/8 turn l-run 2-slow rock forward (with arm movement), back

- 1-2& Großen Schritt nach links mit links - Rechten Fuß hinter linken und linken Fuß über rechten kreuzen
 3-4& Schritt nach rechts mit rechts (und Drehung links herum einleiten) - 5/8 Drehung links herum und 2 kleine Schritte nach vorn (l - r) (1:30)
 5-6 Schritt nach vorn mit links/rechten Arm über 2 Taktschläge nach vorn heben (Handfläche nach oben, auf 'reach')
 7-8 Gewicht zurück auf den rechten Fuß - Linken Fuß im Kreis nach hinten schwingen und Schritt nach hinten mit links

S4: Rock back-rock back turning 1/8 l, cross-side-behind, behind-side-prissy walk 2

- 1-2& Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen und Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß/Oberkörper nach vorn schwingen und Gewicht zurück auf den rechten Fuß
 3-4& 1/8 Drehung links herum und Gewicht zurück auf den linken Fuß - Rechten Fuß über linken kreuzen und Schritt nach links mit links (12 Uhr)
 5-6& Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Linken Fuß im Kreis nach hinten schwingen, hinter rechten kreuzen und Schritt nach rechts mit rechts
 7-8 2 Schritte nach vorn, jeweils etwas überkreuzen (l - r)

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (nach Ende der 5. Runde - 12 Uhr)

Slow rock forward (with arm movement), rock back

- 1-2 Schritt nach vorn mit links/linken Arm über 2 Taktschläge nach vorn heben (Zeigefinger nach vorn, auf 'you')
 3-4 Gewicht zurück auf den rechten Fuß/Arm fallen lassen - Schritt nach hinten mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß