



Theyenne Woman

Beschreibung: 48 Count, Progressive Dance, Circle Partner Dance (Polka)

Musik: **Be My Cheyenne Woman** von **Rene Guylline (130 BPM)**

Choreographie: Arne Stakkestad

**Haltung: Klassische Tanzhaltung, jedoch etwas in Tanzrichtung geöffnet,
Blickrichtung 12:00 Uhr (=Counterclockwise direction)**

Leader

Toe strut 4x

- 1 Linke Fußspitze nach links aufsetzen
- 2 linke Ferse absenken
- 3 Rechts vor Links kreuzen & nur die Spitze aufsetzen
- 4 rechte Ferse absenken
- 5 Linke Fußspitze nach links aufsetzen
- 6 linke Ferse absenken
- 7 Rechts vor Links kreuzen & nur die Spitze aufsetzen
- 8 rechte Ferse absenken

Triple steps with $\frac{1}{4}$ turn l 4x

- 9 Schritt vor mit Links
& Rechts hinter Links schließen
- 10 Schritt vor mit Links

Arme lösen

- 11 $\frac{1}{4}$ Drehung links & Schritt vor mit Rechts
& Links hinter Rechts schließen
- 12 Schritt vor mit Rechts (9:00 Uhr)
- 13 $\frac{1}{4}$ Drehung links & Schritt vor mit Links
& Rechts hinter Links schließen
- 14 Schritt vor mit Links (6:00 Uhr)
- 15 $\frac{1}{4}$ Drehung links & Schritt vor mit Rechts
& Links hinter Rechts schließen
- 16 Schritt vor mit Rechts (3:00 Uhr)

Die Partner stehen sich nun gegenüber und sehen sich an. Beide Hände reichen

Follower

Toe strut 4x

- 1 Rechte Fußspitze nach rechts aufsetzen
- 2 rechte Ferse absenken
- 3 Links vor Rechts kreuzen & nur die Spitze aufsetzen
- 4 linke Ferse absenken
- 5 Rechte Fußspitze nach rechts aufsetzen
- 6 rechte Ferse absenken
- 7 Links vor Rechts kreuzen & nur die Spitze aufsetzen
- 8 linke Ferse absenken

Triple steps with $\frac{1}{4}$ turn r 4x

- 9 Schritt vor mit Rechts
& Links hinter Rechts schließen
- 10 Schritt vor mit Rechts

Arme lösen

- 11 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt vor mit Links
& Rechts hinter Links schließen
- 12 Schritt vor mit Links (3:00 Uhr)
- 13 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt vor mit Rechts
& Links hinter Rechts schließen
- 14 Schritt vor mit Rechts (6:00 Uhr)
- 15 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt vor mit Links
& Rechts hinter Links schließen
- 16 Schritt vor mit Links (9:00 Uhr)

Die Partner stehen sich nun gegenüber und sehen sich an. Beide Hände reichen

Diagonal triple steps 4x

- 17 Schritt diagonal links vor mit Links (1:30)
& Rechts hinter Links schließen
- 18 Schritt diagonal links vor mit Links
- 19 Schritt diagonal rechts vor mit Rechts (4:30)
& Links hinter Rechts schließen
- 20 Schritt diagonal rechts vor mit Rechts
- 21 Schritt diagonal links zurück mit Links (10:30)
& Rechts neben Links schließen
- 22 Schritt diagonal links zurück mit Links
- 23 Schritt diagonal rechts zurück mit Rechts (7:30)
& Links neben Rechts schließen
- 24 Schritt diagonal rechts zurück mit Rechts

Step kick 2x, rock step fwd & back

- 25 Schritt am Platz mit Links
- 26 Kick diagonal rechts vor mit Rechts & mit den rechten Händen klatschen
- 27 Schritt am Platz mit Rechts
- 28 Kick diagonal links vor mit Links & mit den linken Händen klatschen
- 29 Schritt vor mit Links
- 30 Gewicht zurück auf Rechts
- 31 Schritt zurück mit Links
- 32 Gewicht zurück auf Rechts

Während der Rock steps wieder die klassische Tanzhaltung einnehmen

Walking circle, chassé l & r

- 33 Schritt vor mit Links
- 34 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt vor mit Rechts
- 35 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt vor mit Links

- 36 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt vor mit Rechts
- 37 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt nach links mit Links (3:00 Uhr)
& Rechts neben Links schließen
- 38 Schritt nach links mit Links
- 39 Schritt nach rechts mit Rechts
& Links neben Rechts schließen
- 40 Schritt nach rechts mit Rechts

Diagonal triple steps 4x

- 17 Schritt diagonal rechts zurück mit Rechts (1:30)
& Links neben Rechts schließen
- 18 Schritt diagonal rechts zurück mit Rechts
- 19 Schritt diagonal links zurück mit Links (4:30)
& Rechts neben Links schließen
- 20 Schritt diagonal links zurück mit Links
- 21 Schritt diagonal rechts vor mit Rechts (10:30)
& Links hinter Rechts schließen
- 22 Schritt diagonal rechts vor mit Rechts
- 23 Schritt diagonal links vor mit Links (7:30)
& Rechts hinter Links schließen
- 24 Schritt diagonal links vor mit Links

Step kick 2x, rock step back & fwd

- 25 Schritt am Platz mit Rechts
- 26 Kick vor mit Links & mit den rechten Händen klatschen
- 27 Schritt am Platz mit Links
- 28 Kick vor mit Rechts & mit den linken Händen klatschen
- 29 Schritt zurück mit Rechts
- 30 Gewicht zurück auf Links
- 31 Schritt vor mit Rechts
- 32 Gewicht zurück auf Links

Während der Rock steps wieder die klassische Tanzhaltung einnehmen

Walking circle, chasse r & l

- 33 Rechts hinter Links kreuzen
- 34 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt zurück mit Links
- 35 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Rechts hinter Links kreuzen
- 36 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt zurück mit Links
- 37 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt nach rechts mit Rechts (9:00 Uhr)
& Links neben Rechts schließen
- 38 Schritt nach rechts mit Rechts
- 39 Schritt nach links mit Links
& Rechts neben Links schließen
- 40 Schritt nach links mit Links



Polka turning right (2 full circles)

- 41 Schritt vor mit Links
& Rechts neben Links schließen
- 42 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt zurück mit Links
- 43 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt nach rechts mit
Rechts
& Links neben Rechts schließen
- 44 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt vor mit Rechts
- 45 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt nach links mit
Links
& Rechts neben Links schließen
- 46 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt zurück mit Links
- 47 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt nach rechts mit
Rechts
& Links neben Rechts schließen
- 48 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt vor mit Rechts

Polka turning right (2 full circles)

- 41 Schritt vor mit Rechts
& Links neben Rechts schließen
- 42 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt vor mit Rechts
- 43 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt nach links mit
Links
& Rechts neben Links schließen
- 44 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt zurück mit Links
- 45 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt nach rechts mit
Rechts
& Links neben Rechts schließen
- 46 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt vor mit Rechts
- 47 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt nach links mit
Links
& Rechts neben Links schließen
- 48 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts & Schritt zurück mit Links