

"Back to My Roots" – Linedance

Koreograferad till *Back to My Roots* av Jay Smith

Nivå: High Intermediate **Räkning:** 32 steg

Väggar: 2 **Taggar eller Restarts:** Restart + stegändring vägg 3 **Stil:** Rock/Country med influenser

Sektion 1: Kick-Ball-Step, Mambo-Step, Coaster Step, Walk Forward x2

- 1 & 2: Kick höger fot framåt, sätt ner den på plats (Ball), Steg framåt med vänster fot.
- 3 & 4: Höger mambo framåt (sätta höger fram, steg tillbaka på vänster fot, sätt höger fot tillbaka).
- 5 & 6: Vänster coaster step (sätta vänster bak, sätt höger intill, steg framåt med vänster).
- 7 - 8: Gå framåt höger, gå framåt vänster.

Sektion 2: Rock-Step, Full Shuffle Turn, Shuffle Forward, Pivot ½ Turn

- 1 - 2: Höger rock framåt (steget fram med höger fot, återvänd till vänster).
- 3 & 4: Full shuffle turn tillbaka till höger (¼ vänster steg på höger, ½ vänster steg på vänster, ¼ vänster steg på höger).
- 5 & 6: Vänster shuffle framåt (vänster fram, höger intill, vänster fram).
- 7 - 8: Step framåt med höger, pivot ½ vänster.

Sektion 3: Cross Shuffle, ¼ Turn, Hip Bumps, Jazz Box

- 1 & 2: Höger cross shuffle (höger över vänster, vänster vid sidan, höger över vänster).
- 3 - 4: ¼ sväng åt höger och bumpa höften till vänster två gånger.
- 5 - 8: Jazz box (höger kors över, vänster steg bak, höger steg åt sidan, vänster steg fram).

*** Vagg 3: Jazz box vänd ¼ (steg 5-8) + Restart***

Sektion 4: Heel Switches, Heel Grind ¼ Turn, Slide Back x2, Coaster Step

- 1 & 2 &: Höger hæl fram, byt och vänster hæl fram.
- 3 - 4: Höger heel grind (slip med hälen) och vänd ¼ vänster.
- 5 - 6: Slide tillbaka vänster fot, slide tillbaka höger fot.
- 7 & 8: Vänster coaster step (sätt vänster bak, höger intill, steg fram med vänster).

Dansen upprepas från början med den nya väggen!

Tips för dansare:

Denna dans har snabba fotbyten och vändningar, så se till att hålla fokus på balansen när du utför svängarna och coasterstegen.

Texten och tempot i "Back to My Roots" bidrar till en energisk och kraftfull känsla som förstärks genom att överdriva vissa rörelser, särskilt vid "hip bumps" och "heel grind" momenten.

Lycka till dansare, och ha kul med *Back to My Roots* !