



Tush Push

40 counts - 4 wall

HEEL, TOGETHER, HEEL, HEEL RIGHT

- 1 Rechte Ferse vorn auftippen
- 2 Rechte Fußspitze neben linken Fuß auftippen
- 3 Rechte Ferse vorn auftippen
- 4 Rechte Ferse vorn auftippen

HEEL, TOGETHER, HEEL, HEEL LEFT

- &1 Auf rechten Fuß umspringen und linke Ferse vorn auftippen
- 2 Linke Fußspitze neben linkem Fuß auftippen
- 3 Linke Ferse vorn auftippen
- 4 Linke Ferse vorn auftippen

THREE HEELS AND A CLAP

- &1 Auf linken Fuß umspringen und rechte Ferse vorn auftippen
- &2 Auf rechten Fuß umspringen und linke Ferse vorn auftippen
- &3 Auf linken Fuß umspringen und rechte Ferse vorn auftippen
- 4 Klatschen

DOUBLE HIP BUMPS RIGHT, LEFT

- 1-2 Hüfte 2x nach rechts schwenken
- 3-4 Hüfte 2x nach links schwenken

TWO HIP ROLLS (4 SINGLE HIP BUMPS)

- 1-4 Hüfte abwechselnd nach rechts, links, rechts, links schwenken

SHUFFLE FORWARD, STEP, FORWARD

- 1&2 Cha-Cha vorwärts mit rechts
- 3 Schritt vorwärts mit links, rechten Fuß anheben
- 4 Rechten Fuß wieder absetzen

SHUFFLE BACKWARD, STEP, FORWARD

- 1&2 Cha-Cha rückwärts mit links
- 3 Schritt rückwärts mit rechts, linken Fuß anheben
- 4 Linken Fuß wieder absetzen

SHUFFLE FORWARD AND ½ PIVOT TURN TO RIGHT

- 1&2 Cha-Cha vorwärts mit rechts
- 3 Schritt vorwärts mit links
- 4 ½ Drehung rechts auf beiden Füßen

SHUFFLE FORWARD, STEP, ½ PIVOT TURN, STEP, ¼ PIVOT TURN, STOMP, CLAP

- 1&2 Cha-Cha vorwärts mit links
- 3 Schritt vorwärts mit rechts
- 4 ½ Drehung links auf beiden Füßen
- 5 Schritt vorwärts mit rechts
- 6 ¼ Drehung nach links auf beiden Ballen
- 7 Rechten Fuß beistellen (ohne Gewichtswechsel)
- 8 in die Hände klatschen

Wiederholung bis zum Ende