

# A WOMAN'S RANT



Choreographie: Severine Fillion

Beschreibung: 56 Counts 4 Wall (Polka)

Level: Beginner/ Intermediate

Musik: A Woman's Rant by Jo Dee Messina

## **1-8 Shuffle frwd R & L, Step frwd R, Touch Back L, Step Back L & Kick frwd R, Step frwd R & Touch Back L**

1&2 RF Schritt nach vorn, LF neben RF heransetzen, RF Schritt nach vorn

3&4 LF Schritt nach vorn, RF neben LF heransetzen, LF Schritt nach vorn

5, 6 RF Schritt nach vorn, LF Fussspitze hinter RF auftippen

& 7 LF Schritt nach hinten und RF nach vorn kicken

& 8 RF Schritt nach vorn und LF Fussspitze hinter RF auftippen

## **9-16 Shuffle back L, Coaster Step R, ¼ Turn R & Side L, Touch R,, Kick Ball Cross**

1&2 LF Schritt nach hinten, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach hinten

3&4 RF Schritt nach hinten, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach vorn

5,6 ¼ Drehung rechts herum mit LF Schritt nach links, RF Fussspitze neben LF auftippen

7&8 RF nach vorn kicken, RF neben LF absetzen, LF vor RF kreuzen

## **17-24 Shuffle ¼ Turn R, Rock Step L, Tripple Full Turn L, Step frwd R, Heel Split**

1&2 ¼ Drehung rechts herum & RF Schritt nach vorn, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach vorn

3,4 LF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf RF

5&6 Volle Linksdrehung mit drei Schritten, an Ort ( LF, RF, LF)

7&8 RF Schritt nach vorn, beide Fersen nach aussen drehen und wieder zusammen

## **25-32 Walks Back R & L With Heel Split, Coaster Step R, Step ½ Turn R**

1&2 RF Schritt nach hinten, beide Fersen nach aussen drehen und wieder zusammen

3&4 LF Schritt nach hinten, beide Fersen nach aussen drehen und wieder zusammen

5&6 RF Schritt nach hinten, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach vorn

7,8 LF Schritt nach vorn, ½ Drehung rechts herum, Gewicht auf RF

## **33-40 Stomp frwd Bounce ( Switch R&L) Heel Switch L&R&L Heel Hook Heel L**

1&2& LF nach vorn aufstampfen, die Ferse anheben und senken, LF neben RF absetzen

3&4& RF nach vorn aufstampfen, die Ferse anheben und senken, RF neben LF absetzen

5& LF Fese nach vorn auftippen, LF neben RF absetzen

6& RF Ferse nach vorn auftippen, RF neben LF absetzen

7& LF Ferse nach vorn auftippen, LF heben und vor dem rechten Schienbein kreuzen

8& LF Ferse nach vorn auftippen, LF neben RF absetzen

**RESTART : in der 2. Wand, beginne hier wieder von vorn ( 9:00)**

**41-48 Stomp frwd Bounce ( Switch L&R ) Heel Switch R&L, Stomp R, ¼ Turn R, &Kick Hook R**

- 1&2& RF nach vorn aufstampfen, die Ferse anheben und senken, RF neben LF absetzen
- 3&4& LF nach vorn aufstampfen, die Ferse anheben und senken, LF neben RF absetzen
- 5& RF Ferse nach vorn auftippen, RF neben LF absetzen
- 6& LF Ferse nach vorn auftippen, LF neben RF absetzen
- 7,8& RF neben LF aufstampfen, ¼ Drehung rechts herum, RF nach vorn kicken, RF heben vor linkem Schienbein kreuzen

**49-56 Shuffle frwd R, Step ½ Turn R, Stomp L, Stomp R, Apple Jack**

- 1&2 RF Schritt nach vorn, LF an RF heransetzen, RF Schritt nach vorn
- 3,4 LF Schritt nach vorn, ½ Drehung rechts herum auf beiden Fussballen
- 5,6 LF neben RF aufstampfen, RF neben LF aufstampfen
- &7 Linke Fussspitze und rechte Ferse nach links drehen und wieder zurück drehen
- &8 Rechte Fussspitze und linke Ferse nach rechts drehen und wieder zurück drehen

Tag /Brücke: Ende 3. Wand tanze zusätzlich die letzte Sektion noch 1x ( 6 :00 )  
Ende 5. Wand tanze zusätzlich die letzte Sektion noch 3x (6:00 )

😊😊😊 **Wieder von vorne beginnen, viel Spass!** 😊😊😊