

# Be Strong

Level: 32 counts / 4-wall / Beginner - Intermediate  
Choreografie: Audrey Waston (05/2005)  
Musik: The Words I Love You von Chris De Burgh

**Hinweis: Der Tanz beginnt mit Einsatz des Gesangs.**

## **CROSS ROCK, STEP-LOCK-STEP R + L**

1, 2 RF vor dem LF kreuzen (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF  
3 + 4 RF Schritt vorwärts, LF hinter dem RF einkreuzen, RF Schritt vorwärts  
5, 6 LF vor dem RF kreuzen (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF  
7 + 8 LF Schritt vorwärts, RF hinter dem LF einkreuzen, LF Schritt vorwärts

## **ROCK STEP, ¾ TRIPLE TURN R, CROSS, SIDE, BEHIND-SIDE-CROSS**

1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF  
3 + 4 ¾ Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten am Platz (RF, LF, RF)  
5, 6 LF vor dem RF kreuzen und RF Schritt nach rechts  
7 + 8 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen

## **SIDE ROCK ¼ TURN L, SHUFFLE, FULL TURN, MAMBO STEP**

1, 2 RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben), Gewicht zurück auf LF mit ¼ Linksdrehung  
3 + 4 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts  
5 ½ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück  
6 ½ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts  
7 + 8 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben), Gewicht zurück auf RF, LF neben RF absetzen

## **SLIDE BACK, SLIDE BACK, ½ TURN SHUFFLE R, ¼ PIVOT TURN R, CROSS, ¼ TURN L, ¼ TURN L**

1, 2 RF Schritt gleitend zurück und LF Schritt gleitend zurück  
3 + 4 ½ Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten rückwärts (RF, LF, RF)  
5, 6 LF Schritt vorwärts und ¼ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF)  
7 + 8 LF vor dem RF kreuzen, ¼ Linksdrehung und RF Schritt zurück, ¼ Linksdrehung und LF Schritt nach links

**Der Tanz beginnt wieder von vorne.**

## **Brücke (nach Ende der 2. und 5. Runde) CROSS ROCK, ROCK BACK**

1, 2 RF vor dem LF kreuzen (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF  
3, 4 RF Schritt zurück (LF leicht anheben) und Gewicht vor auf LF

## **Finish: Im letzten Durchgang tanze bis Count 4 und dann:**

5 ¼ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt nach links