

# Alligator Rock



## Triple Step side, Rock Steps

- 1 & 2 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach rechts
- 3, 4 LF Schritt zurück (RF anheben) Gewicht vor auf RF
- 5 & 6 LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links
- 7, 8 RF Schritt zurück (LF anheben) Gewicht vor auf LF

## Side Steps with twists

- 1 RF kleiner Schritt nach rechts und Ferse nach links drehen (Spitze zeigt nach re)
- 2 LF neben RF absetzen und Ferse wieder zur Mitte drehen
- 3 – 8 3 x Takte 1&2 wiederholen

## Kick-Steps moving back

- 1, 2 RF nach vorne kicken und RF Schritt zurück
- 3, 4 LF nach vorne kicken und LF Schritt zurück
- 5- 8 wiederholen

## Toe struts moving forward

- 1, 2 Rechte Fußspitze vorne aufsetzen und rechte Ferse absetzen
- 3, 4 Linke Fußspitze vorne aufsetzen und linke Ferse absetzen
- 5- 8 wiederholen

## Triple Step forward, ½ Pivot turn, Heel-hook

- 1 & 2 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 3 & 4 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 5, 6 RF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 7, 8 Rechte Ferse vorne auftippen, RF heben und rechte Ferse vor linkem Schienbein kreuzen

## Triple Step forward, ½ Pivot turn, 14 Pivot turn

- 1 & 2 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 3 & 4 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 5, 6 RF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf Fußballen (Gewicht LF)
- 7, 8 RF Schritt vorwärts und ¼ Linksdrehung auf Fußballen (Gewicht LF)