

# Woman Up



**Choreographie:** Rachael McEnaney-White & Amy Christian  
**Beschreibung:** 48 count, 4 wall, intermediate line dance  
**Musik:** **Woman Up** von Meghan Trainor

**Hinweis:** Der Tanz beginnt nach 8 Taktschlägen mit dem Einsatz des Gesangs

## **Vaudeville l + r, cross, side, sailor step turning ¼ l**

- 1& Linken Fuß über rechten kreuzen und kleinen Schritt nach rechts mit rechts
- 2& Linke Hacke schräg links vorn auftippen und linken Fuß an rechten heransetzen
- 3& Rechten Fuß über linken kreuzen und kleinen Schritt nach links mit links
- 4& Rechte Hacke schräg rechts vorn auftippen und rechten Fuß an linken heransetzen
- 5-6 Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
- 7&8 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - ¼ Drehung links herum, rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr)

## **Walk 2, rock forward-½ turn r, ½ turn r, ¼ turn r, shuffle across**

- 1-2 2 Schritte nach vorn (r - l)
  - 3&4 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß, ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr)
- (Ende:** Der Tanz endet hier in der 7. Runde - Richtung 12 Uhr; zum Schluss die Ende-Sequenz tanzen)
- 5-6 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts (12 Uhr)
  - 7&8 Linken Fuß weit über rechten kreuzen - Rechten Fuß etwas an linken heranziehen und linken Fuß weit über rechten kreuzen

## **Side-⅛ turn l/close-step, shuffle forward, step, pivot ½ l, Mambo forward**

- &1-2 Schritt nach rechts mit rechts, ⅛ Drehung links herum und linken Fuß an rechten heransetzen (10:30) - Schritt nach vorn mit rechts
- 3&4 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (4:30)
- 7&8 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß und kleinen Schritt nach hinten mit rechts

## **¼ turn l-point, ⅛ turn r, cross-side-⅛ turn l, back-⅛ turn l-step, heel & heel &**

- &1-2 ¼ Drehung links herum, Schritt nach links mit links und rechte Fußspitze rechts auftippen - ⅛ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr)
- 3&4 Linken Fuß im Kreis nach vorn schwingen und über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts, ⅛ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit links (1:30)
- 5&6 Schritt nach hinten mit rechts - ⅛ Drehung links herum, Schritt nach links mit links und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)
- 7& Linke Hacke vorn auftippen und linken Fuß an rechten heransetzen
- 8& Rechte Hacke vorn auftippen und rechten Fuß an linken heransetzen

### **Cross, point, shuffle across, side, touch, kick-ball-cross**

- 1-2 Linken Fuß über rechten kreuzen - Rechte Fußspitze rechts auf tippen
- 3&4 Rechten Fuß weit über linken kreuzen - Linken Fuß etwas an rechten heranziehen und rechten Fuß weit über linken kreuzen
- 5-6 Großen Schritt nach links mit links - Rechten Fuß neben linkem auf tippen
- 7&8 Rechten Fuß nach schräg rechts vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen und linken Fuß über rechten kreuzen

### **¼ turn r/Samba forward, Samba across, full paddle turn r**

- 1-2 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr) - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 3&4 Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 5& ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts sowie ⅛ Drehung rechts herum und linken Fuß an rechten heransetzen (7:30)
- 6& Wie 5& (12 Uhr)
- 7&8 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr) - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß

### **Wiederholung bis zum Ende**

**Tag/Brücke** (nach Ende der 5. Runde - 3 Uhr)

#### **Repeat last 2 sections**

- 1-16 Die letzten beiden Schrittfolgen wiederholen (6 Uhr)

### **Ending/Ende**

#### **½ turn r, ½ turn r, shuffle forward/pose**

- 5-6 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts
- 7&8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links (Hände nach oben)