

## Triple Mix für Block A und B

**Choreografie:** Lorna Mursell  
**Beschreibung:** 32 Count, 2 Wall, ÖCWTA-Bronze 2017, B1  
**Musik:** "Take These Chains From My Heart" by Lee Roy Parnell (131 BPM)  
**Intro:** 32 Counts (ca. 15 sec)  
**Ende der Tanzzeit:** 2 Minuten ab Intro

### 1 – 8 Triple Side, Back Rock, Side Touch 2x

1&2 RF Schritt nach rechts, LF neben RF schließen, RF Schritt nach rechts  
 3,4 LF Schritt nach hinten, Gewicht auf RF verlagern  
 5,6 LF Schritt nach links, RF Touch neben LF  
 7,8 RF Schritt nach rechts, LF Touch neben RF

### 9 – 16 Triple Turn (1/4 R), Back Rock, Side Touch 2x

1&2 LF Schritt nach links, RF neben LF schließen, ¼ Re-Drehung und LF Schritt zurück (3:00)  
 3,4 RF Schritt nach hinten, Gewicht auf LF verlagern  
 5,6 RF Schritt nach rechts, LF Touch neben RF  
 7,8 LF Schritt nach links, RF Touch neben LF

### 17 – 24 Toe Strut, Kickball Change, Toe Strut, Kickball Change

1,2 RF Schritt nach vorne und Ballen aufsetzen, RF Ferse absenken und Gewicht auf RF verlagern  
 3&4 LF Kick nach vorne, LF neben RF schließen, Gewicht auf RF verlagern  
 5,6 LF Schritt nach vorne und Ballen aufsetzen, LF Ferse absenken und Gewicht auf LF verlagern  
 7&8 RF Kick nach vorne, RF neben LF schließen, Gewicht auf LF verlagern

### 25 – 32 Cross Point (2 x), Jazz Box Turn (1/4 R) mit Cross

1,2 RF Kreuzschritt vor LF, LF Point nach links  
 3,4 LF Kreuzschritt vor RF, RF Point nach rechts  
 5,6 RF Kreuzschritt vor LF, LF Schritt nach hinten  
 7,8 ¼ Re-Drehung und RF Schritt nach rechts, LF Kreuzschritt vor RF (6:00)

Änderungen vorbehalten/ACWDA2016