拍數： 32
謶數： 2
級數：Intermediate Rolling Count
編舞者：Neville Fitzgerald（UK）\＆Julie Harris（UK）－July 2019
音樂：My Own Hero－Andy Grammer ：（iTunes）

Start ．．．On The Word Down approx 7 secs

| S1：Step，Cross Back 1／4 Point，1／4，1／2 Rock，Step，1／2，1／2，Sweep，Cross Side Side Hitch． |  |
| :--- | :--- |
| Step forward on Left sweeping Right from back to front． |  |
| 2\＆a3 | Cross step Right over Left，step back on Left，make 1／4 Right stepping Right Right side，point <br> Left toe to Left side．（3：00） |
| $4 a 5$ | Make 1／4 turn to Left stepping forward on Left，make 1／2 turn to Left stepping back on Right， <br> rock back on Left．（6：00） |
| 6\＆a7 | Recover on Right，make 1／2 turn to Right stepping back on Left， $1 / 2$ turn Right stepping <br> forward on Right，sweep Left from back to front．（6：00） |
| 8\＆a1 | Cross step Left over Right，step Right to Right side（slightly back），step Left to Left side， <br> make 1／8 turn to Left stepping forward on Right as you Hitch Left slightly．（4：30） |

S2：Back，Back， $1 / 2$ Sweep，Cross，1／4，1／4，Step，Mambo Step， $1 / 4$ Drag，Back Rock Side，Behind．

| 2a3 | Step back on Left，step back on Right，make 5／8 turn to Left stepping forward on Left <br> sweeping Right．（9：00） <br> Cross step Right over Left，make 1／4 turn to Right stepping back on Left，1／4 turn to Right <br> stepping forward on Right，step forward on Left．（3：00） |
| :--- | :--- |
| 4\＆a5 | Rock forward on Right，recover on Left，step back on Right，make 1／4 turn to Left taking large <br> step to Left \＆dragging in Right．（12：00） |
| 6\＆a7 | Cross rock Right behind Left，recover on Left，step Right to Right side，cross step Left behind <br> Right sweeping Right． |

S3：Behind \＆Rock，Recover Side Cross 1／8，1／8，1／8，Back，1／8，Run，Run，Run．

| 2a3 | Cross step Right behind Left，step Left to Left side，cross rock Right over Left． <br> Recover on Left，step Right to Right side，cross step Left over Right，make 1／8 turn to Right |
| :--- | :--- |
| 4\＆a5 | stepping forward on Right．（1：30） <br> 1／8 turn to Right stepping Left to Left side，1／8 turn Right stepping back on Right，step back <br> on Left．（4：30） |
| 6a7 | $1 / 8$ turn to Right stepping Right to Right side，run forward Left－Right－Left．（6：00） |
| 8\＆a1 |  |

S4：Step $1 / 4$ Cross $3 / 4$ Hitch，Sweep，Cross，1／4，1／2，Sweep，Cross Back Side．

| 2\＆a3 | Step forward on Right，pivot 1／4 turn to Left，cross step Right over Left，make 1／4 turn Right <br> stepping back on Left as you spiral／Lifting Right \＆carry it round another 1／2 turn．．．（3／4 turn <br> to Right in total）（12．00） |
| :--- | :--- |
| 4－5 | Step forward on Right as you sweep 1／4 turn to Right，cross step Left over Right ．（3．00） |
| 6 Ma | Make 1／4 turn Left stepping back on Right，Make 1／2 turn to Left stepping forward on Left， <br> sweep Right from front to back．（6．00） |
| 8\＆a | Cross step Right over Left ，step back on Left，step Right to Right side（6．00） |

No Tags or Restarts ：）
Last Update－ 14 July 2019

