

Like a MAN (de)

拍數: 40 牆數: 4
編舞者: Emma Ruhnau (DE) - Juni 2025
音樂: Big Ol' Hammer - G Flip



#8 counts Intro,

*1 Restart (3 Wall, after 16 counts), Improver level

[1-8] Seit, Hinter, Seit, Vorwärts, 2x Pony-Schritte

- 1,2,3,4 Rechten Fuß nach rechts setzen, linken Fuß hinter rechten kreuzen, rechten Fuß erneut zur Seite setzen, linken Fuß vorwärts setzen
- 5,6,7,8 Rechten Fuß hinter linken setzen, linkes Knie anheben (Pony), linken Fuß vorwärts setzen, rechten Fuß hinter linken setzen, linkes Knie anheben (Pony)

[9-16] Step & Scuff, Rocking Chair

- 1,2,3,4 rechten Fuß vorwärts setzen, linken Fuß scuffen (mit der Sohle nach vorne streifen), linken Fuß vorwärts setzen, rechten Fuß scuffen
- 5,6,7,8 Rechten Fuß vorwärts schaukeln, Gewicht zurück auf linken Fuß, rechten Fuß rückwärts schaukeln, Gewicht zurück auf linken Fuß

Restart In Wand 3 nach 16 counts

[17-24] Stampfen & Posen, 1/4 Drehung, Cross Walks mit Kniebeugen

- 1,2,3,4 Rechten Fuß stampfen, halten (Arme anwinkeln und Muskeln zeigen), 1/4 Drehung nach rechts, Gewicht auf linken Fuß – halten
- 5,6,7,8 Rechten Fuß vor linken kreuzen und in die Knie gehen, linken Fuß zur Seite setzen, erneut rechten Fuß vor linken kreuzen mit Kniebeuge, linken Fuß zur Seite setzen

[25-32] 2x Monterey Turns (jeweils 1/4 nach rechts)

- 1,2,3,4 Rechten Fuß nach rechts pointen, mit 1/4 Drehung nach rechts neben den linken setzen, linken Fuß nach links pointen, neben rechten Fuß setzen
- 5,6,7,8 rechten Fuß pointen, 1/4 Drehung nach rechts und neben linken setzen, linken Fuß pointen, neben rechten setzen

[33-40] Stomp R , step 1/2 turn R , stomp L step 1/2 turn L, Out Out, clap clap, brush brush, toe in, heel in

- 1,2& Rechten Fuß stampfen, Linken Fuß vorwärts setzen, 1/2 Drehung über rechte Schulter, Gewicht auf rechten Fuß
- 3,4& Linken Fuß stampfen, Rechten Fuß vorwärts setzen, 1/2 Drehung über linke Schulter, Gewicht auf linken Fuß
- 5& Rechten Fuß schräg vorwärts setzen, linken Fuß schräg vorwärts setzen
- 6& Rechte Hand in linke klatschen, linke Hand in rechte klatschen
- 7& Hände über die Hüften streichen – von vorne nach hinten
- 8& Gürtelschnalle anfassen (oder so tun als ob), Fußspitzen nach innen drehen (X-Beine), dann Fersen nach innen

Please do not change anything in this stepsheet.

If you want to use this somewhere else, you need to make sure that it's in original form and nothing's missing, such as contact details etc.

Copyright © 2025 – Emma Ruhnau. All rights reserved.

Last Update: 12 Jul 2025