

# Cowboy Up

Choreograaf : Tonnie Vos  
Soort Dans : 4 muurs lijn dans  
Tellen : 34  
Info : 83 Bpm – Intro 8 tellen  
Muziek : “Cowboy Up” by Joni Harms (Alt Thilly Frank)

---

## 1-8 R Point-Touch-Heel-Hook-Heel-Flick- Heel-Hook-Shuffle Fwd, L Pivot ¼ Turn R Cross

1 RV tik teen opzij  
& RV tik teen naast LV  
2 RV tik hak voor aan  
& RV kruis voor L-knie  
3 RV tik hak voor aan  
& RV schop opzij met gebogen knie  
4 RV tik hak voor aan  
& RV kruis voor L-knie  
5 RV stap voor  
& LV sluit aan RV  
6 RV stap voor  
7 LV stap voor  
& L+R draai ¼ Re-om (gewicht op RV)  
8 LV stap kruis over RV

## 9-16 [R Step Diag Fwd-L Touch-L Step Diag Fwd-R Touch-R Step Diag Back-L Touch-L Step Diag Back-R Touch] with Claps-R Vine-L Touch-L Vine-R Touch

1 RV stap schuin rechts voor  
& LV tik teen naast RV & klap in de handen  
2 LV stap schuin links voor  
& RV tik teen naast LV & klap in de handen  
3 RV stap schuin rechts achter  
& LV tik teen naast RV & klap in de handen  
4 LV stap schuin links achter  
& RV tik teen naast LV & klap in de handen  
5 RV stap opzij  
& LV stap kruis achter RV  
6 RV stap opzij  
& LV tik teen naast RV  
7 LV stap opzij  
& RV stap kruis achter LV  
8 LV stap opzij  
& RV tik teen naast LV

## 17-24 R Rocking Chair-Pivot ½ Turn L-Step, L Rocking Chair-Run Fwd (L-R-L)

1 RV stap voor  
& LV gewicht terug op LV  
2 RV stap achter  
& LV gewicht terug op LV  
3 RV stap voor  
& R+L draai ½ Li-om (gewicht op LV)  
4 RV stap voor  
5 LV stap voor  
& RV gewicht terug op RV  
6 LV stap achter  
& RV gewicht terug op RV  
7 LV stap voor  
& RV stap voor  
8 LV stap voor

## 25-32 R Military Turn (x2)-[R Toe Strut-L Toes Strut Across (snap fingers up & down)] (x2)

1 RV teen tik opzij  
& RV draai op bal van LV ¼ Re-om en  
zet gelijke tijd RV naast LV  
2 LV teen tik opzij  
& LV zet terug naast RV  
3 RV teen tik opzij  
& RV draai op bal van LV ¼ Re-om en  
zet gelijke tijd RV naast LV  
4 LV teen tik opzij  
& LV zet terug naast RV  
5 RV stap opzij op teen  
& zet hak neer  
6 LV stap kruis over RV op teen  
& zet hak neer  
7 RV stap opzij op teen  
& zet hak neer  
8 LV stap kruis over RV op teen  
& zet hak neer

## 33-34 R Side Mambo-Touch.

1 RV stap opzij  
& LV gewicht terug op LV  
2 RV tik teen naast LV

# Cowboy Up (Vervolg)

## Begin opnieuw

### Restart

*Dans muur 3 tot tel 10 (tel 2 van blok 2) en begin de dans opnieuw.*

*Dans muur 6 tot tel 18 (tel 2 van blok 3) en begin de dans opnieuw*

### Brug

*Na muur 5 voeg “R Back Rock-Touch” bij*

*1 RV stap achter*

*& LV gewicht terug op LV*

*2 RV tik teen naast LV*

*en begin de dans opnieuw*

