

# Tush Push

4 - Wall Line - Dance / 40 Counts / Beginner - Intermediate

**Choreographie: James Ferrazanno**

**Lied: Man I Feel Like A Woman**

**Sängerin: Shania Twain**

**Intro: 24 Counts**

## **HEEL, TOUCH, HEEL, HEEL, BESIDE & HEEL, TOUCH, HEEL, HEEL**

- 1, 2 RF Ferse tippt nach vorne, RF Fußspitze neben LF auftippen
- 3, 4 RF Ferse tippt 2 x nach vorne
- 5 RF neben LF absetzen + LF Ferse tippt nach vorne (springen)
- 6 LF Fußspitze neben RF tippen
- 7, 8 LF Ferse tippt 2 x nach vorne

## **HEEL SWITCHES, HOLD & CLAP, HIP BUMPS**

- 1 LF neben RF absetzen + RF Ferse tippt nach vorne (springen)
- 2 RF neben LF absetzen + LF Ferse tippt nach vorne (springen)
- 3 LF neben RF absetzen + RF Ferse tippt nach vorne (springen)
- 4 Pause + klatschen (Gew. = auf LF)
- 5, 6 rechte Hüfte 2 x nach rechts vorne schwingen (Gew. = auf RF)
- 7, 8 linke Hüfte 2 x nach links hinten schwingen (Gew. = auf LF)

## **HIP MOVES, SHUFFLE, ROCK STEP**

- 1 bis 4 die Hüften 2 x gegen den Uhrzeigersinn kreisen (Gewicht bei "4" = auf LF)
- 5 & 6 Wechselschritt nach vorne (r - l - r)
- 7 LF Schritt nach vorne (RF etwas anheben)
- 8 Gewicht wieder auf RF

## **SHUFFLE, BACK ROCK, SHUFFLE, STEP, 1/2 TURN RIGHT**

- 1 & 2 Wechselschritt nach hinten (l - r - l)
- 3 RF Schritt nach hinten (LF etwas anheben)
- 4 Gewicht wieder auf LF
- 5 & 6 Wechselschritt nach vorne (r - l - r)
- 7 LF Schritt nach vorne
- 8 auf beiden Ballen 1/2 Drehung nach rechts (Gew. = auf RF)

## **SHUFFLE, STEP, 1/2 TURN LEFT, STEP, 1/4 TURN LEFT, STOMP, HOLD & CLAP**

- 1 & 2 Wechselschritt nach vorne (l - r - l)
- 3 RF Schritt nach vorne
- 4 auf beiden Ballen 1/2 Drehung nach links (Gew. = auf LF)
- 5 RF Schritt nach vorne
- 6 auf beiden Ballen 1/4 Drehung nach links (Gew. = auf LF)
- 7 RF stampft neben LF
- 8 Pause + klatschen (Gew. = auf LF)

**Der Ablauf beginnt von vorne**

