

# Adaptable

Choreographie: Frank Trace

32 count, 4 wall, beginner/intermediate line dance



Musik: **Trust Yourself** von Carlene Carter,  
**Touch Me (All Night Long)** von Cathy Dennis,  
**My Prerogative** von Bobby Brown  
**Come On Over (All I Want Is You)** von Christina Aguilera  
**Ladies Love Country Boys** von Trace Adkins

Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs

## **Kick- $\frac{1}{4}$ turn l-heel & walk 2, shuffle forward, rock forward**

- 1&2 Rechten Fuß nach vorn kicken -  $\frac{1}{4}$  Drehung links herum und rechten Fuß an linken heransetzen und linke Hacke vorn auf tippen (9 Uhr)
- &3-4 Linken Fuß an rechten heransetzen und 2 Schritte nach vorn (r - l)
- 5&6 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
- 7-8 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß

## **Coaster step, step, pivot $\frac{1}{4}$ l, sailor step, sailor step turning $\frac{1}{4}$ l**

- 1&2 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links
- 3-4 Schritt nach vorn mit rechts -  $\frac{1}{4}$  Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)
- 5&6 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 7&8 Linken Fuß hinter rechten kreuzen -  $\frac{1}{4}$  Drehung links herum, rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)

## **Jump forward, hold, jump back, hold, shuffle forward r + l**

- &1-2 Kleinen Sprung nach vorn, erst rechts, dann links - Halten/Klatschen oder schnippen
- &3-4 Kleinen Sprung zurück, erst rechts, dann links - Halten/Klatschen oder schnippen (Bei 1-4 dabei mit den Schultern wackeln)
- 5&6 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts
- 7&8 Schritt nach schräg links vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach schräg links vorn mit links

## **Rock forward, shuffle back turning $\frac{1}{2}$ r, rock forward, shuffle back turning $\frac{1}{2}$ l**

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen,  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (9 Uhr)
- 5-6 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 7&8  $\frac{1}{4}$  Drehung links herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen,  $\frac{1}{4}$  Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende