



Trouble Is A Friend

Koreografert av **Cato Larsen**

(13. Desember 2009)

www.western-entertainment.no

email: cato@western-entertainment.no

Mob: 905 60 948



Beskrivelse:	32 taktslag, 4 Wall Linedance.
Nivå:	Intermediate.
Musikk:	Trouble Is A Friend – Lenka.
CD:	Lenka – Lenka (2008).
Intro:	Start dansen ved vokalen etter 16 taktslag. (12 sekunder).
Motion:	Novelty (Social only).
Tempo:	118 BPM.
Videolink:	

1 – 9	Step, Mambo Step, Point, Unwind, Kick-Cross-Back, Side Rock.	
1	Step fram på høyre (1).	12:00
2&3	Step fram på venstre (2), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&), Step bak på venstre (3).	
4,5	Point høyre tå bak (4), Unwind 180 grader mot høyre (behold vekten på venstre) (5).	6:00
6&7	Kick høyre fot fram (6), Step høyre i kryss over venstre (&), Step bak på venstre (7).	
8,1	Step høyre til høyre side (8), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (1).	
10 – 17	Sailor Step, Cross Rock, Side Shuffle, Step, 1/4 turn.	
2&	Step høyre i kryss bak venstre (2), Step venstre litt til venstre (&).	
3	Step høyre litt til høyre side (3).	
4,5	Step venstre i kryss over høyre (4), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (5).	
6&7	Step venstre til venstre side (6), Step høyre inntil venstre (&), Step venstre til venstre (7).	
8,1	Step fram på høyre (8), Snu (swivel) 90 grader mot venstre (1).	3:00
18 – 25	Kick-Ball-Touch, Dip with Hip thrust, Shoulder Shrugs, Step, Hitch 1/4 turn.	
2&3	Kick høyre fot fram (2), Step høyre inntil venstre (&), Touch venstre tå fram (3).	
&	Dip ned ved å bøye knærne og Push hoftene framover (&)	
4	Push hoftene bakover (4).	
&	Reis opp og Push hoftene framover (&).	
5	Push hoftene bakover (5).	
6	Push høyre skulder opp og venstre skulder ned (6).	
&	Push høyre skulder ned og venstre skulder opp (&).	
7	Push høyre skulder opp og venstre skulder ned (7).	
8,1	Step fram på venstre (8), Hitch høyre kne og Snu (spinn) 90 grader mot venstre (1).	12:00
Restart:	<i>Restart herfra på vegg nr. 9. Start fra toppen etter taktslag 8. (Ikke Hitch og snu) Du vil face kl. 9:00</i>	
26 – 32	Cross Rock, Side, Diagonal Walk forward, 1/2 turn, Walk diagonal forward, 5/8 turn.	
2&	Step høyre i kryss over venstre (2), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
3	Step høyre til høyre side (3).	
4,5	Step venstre diagonalt fram i kryss over høyre (4), Step høyre diagonalt fram til høyre (5).	1:30
6	Snu (swivel) 180 grader mot venstre (6).	7:30
7	Step høyre diagonalt fram til høyre (7).	7:30
8	Step venstre diagonalt fram i kryss over høyre (8).	7:30
&	Snu (swivel) 5/8 turn mot høyre (&).	3:00
Tag:	<i>Danses etter vegg nr. 3. Du vil face kl. 9:00.</i>	
1 – 6	Step, Anchor Step, Point, Unwind, Shuffle forward, Step.	
1	Step fram på høyre (1).	9:00
2&	Step venstre inntil høyre i 3.posisjon (2), Step høyre inntil venstre (&).	
3	Step litt bak på venstre (3).	
4,5	Point høyre tå bak (4), Unwind 180 grader mot høyre (5).	
6&7	Step fram på høyre (6), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (7).	
8	Step fram på venstre (8).	