



## Cowgirl`s Twist

\*Beginner\*

Songs: *Laid back stone cold*  
*Honky-Tonk-Twist*  
*Cowgirl Twist*  
Artists: *Michelle Wright*  
*Scooter Lee*  
*Dave Sheriff*  
Counts: 32  
Walls: 4  
Choreograph: *Bill Bader*

**Hinweise:** Bei den Songs \*Laid back...\* und \*Cowgirl Twist\* beginnt der Tanz mit Einsatz des Gesangs; beim Song \*Honky-Tonk-Twist\* beginnt der Tanz mit Einsatz des Rhythmus` (d.h. ab Gesang 4x auf 8 zählen)

### Heel struts (r-l-r-l)

- 1-2 Rechte Hacke nach vorn aufsetzen – Rechte Fußspitze senken
- 3-4 Linke Hacke nach vorn aufsetzen – Linke Fußspitze senken
- 5-6 Wie 1-2
- 7-8 Wie 3-4

### 3 Steps back (r-l-r), Close (l)

- 1-2 Mit rechts einen Schritt zurück – Mit links einen Schritt zurück
- 3-4 Mit rechts einen Schritt zurück – Linken Fuß an den rechten heransetzen

### Wiggle walk with clap (l), Wiggle walk with clap (r)

- 1-2 Beide Hacken nach links drehen (und absetzen) – Beide Fußspitzen nach links drehen (und absetzen)
- 3-4 Beide Hacken nach links drehen (und absetzen und in dieser Haltung bleiben) – Auf Zählzeit 4 klatschen
- 5-6 Beide Hacken nach rechts drehen (und absetzen) – Beide Fußspitzen nach rechts drehen (und absetzen)
- 7-8 Beide Hacken nach rechts drehen (und absetzen und in dieser Haltung bleiben) – Auf Zählzeit 8 klatschen

### Wiggle-clap (l), Wiggle-clap (r), Wiggle on place (l)

- 1-2 Beide Hacken nach links drehen (absetzen und in dieser Haltung bleiben) – Auf Zählzeit 2 klatschen
- 3-4 Beide Hacken nach rechts drehen (absetzen und in dieser Haltung bleiben) – Auf Zählzeit 4 klatschen
- 5-6 Beide Hacken nach links drehen – Beide Hacken nach rechts drehen
- 7-8 Beide Hacken nach links drehen – Beide Hacken zur Mitte drehen

---

**Heel-hold (r), Heel 1/4 turn (l)**

- 1-2 Rechte Hacke vorn aufsetzen – Auf Zählzeit 2 halten  
3-4 Beide Hacken drehen sich mit 1/4 Drehung links herum und werden zeitgleich abgesetzt – auf Zählzeit 4 halten
- 

**Wiederholung**

**Hinweis:** Das Tanz-Tempo variiert; man kann den Cowgirl`s Twist flotter oder auch etwas langsamer tanzen (deshalb 3 verschiedene Songs mit unterschiedlichen Tempi)