



\*\*\*\*\*

## STRONG BOUNDS

**CHOREOGRAPHIE:** SÉVERINE FILLION & BRUNO MOGGIA  
**BESCHREIBUNG:** 64 COUNTS / 2-WALL / INTERMEDIATE  
**MUSIK:** LONG GOODBYE BY DWIGHT YOAKAM

**VIDEO:** [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=KW1BKRGQZFk](https://www.youtube.com/watch?v=kW1BKRGqzFk)

### RUMBA BOX, RUMBA BOX WITH HOOK

- 1 – 2 RF nach re. stellen, LF neben RF stellen
- 3 – 4 RF nach vorn stellen, LF neben RF auftippen
- 5 – 6 LF nach li. stellen, RF neben LF stellen
- 7 – 8 LF nach hinten stellen, RF vor li. Bein anwinkeln

**Resart:** In der 4. Wand

### STEP-LOCK-STEP, HOLD, STEP PIVOT ½ TURN R, STEP, HOLD

- 1 – 2 RF nach vorn stellen, LF hinter RF kreuzen
- 3 – 4 RF nach vorn stellen, einen Count halten
- 5 – 6 LF nach vorn stellen, über beide Ballen eine ½ Drehung re. und RF abstellen
- 7 – 8 LF nach vorn stellen, einen Count halten

**Restart:** In der 2. + 6 Wand

### JAZZ BOX, CROSS, SIDE ROCK, KICK, STEP

- 1 – 2 RF über LF kreuzen, LF nach hinten stellen
- 3 – 4 RF nach re. stellen, LF über RF kreuzen
- 5 – 6 RF nach re. stellen, Gewicht zurück auf LF
- 7 – 8 RF nach vorn kicken, RF nach vorn stellen

### TWIST WITH HOLD, HEEL FAN R, HEEL DIG, TOE TOUCH

- 1 – 2 Beide Fersen nach re. drehen, einen Count halten
- 3 – 4 Beide Fersen wieder zur Mitte zurückdrehen, einen Count halten
- 5 – 6 Re. Ferse nach re. drehen, re. Ferse wieder zurückdrehen
- 7 – 8 Re. Ferse vorn auftippen, RF neben LF auftippen

### STEP ¼ TURN L-BEHIND, SIDE, HOLD, CROSS ROCK, SIDE, CROSS

- 1 – 2 RF mit einer ¼ Drehung li. zur Seite stellen, LF hinter RF kreuzen
- 3 – 4 RF nach re. stellen, einen Count halten
- 5 – 6 LF über RF kreuzen, Gewicht zurück auf RF
- 7 – 8 LF nach li. zur Seite stellen, RF über LF kreuzen

### POINT, CROSS, POINT, BACK, SAILOR STEP WITH ¼ TURN L, HOLD

- 1 – 2 LF nach li. auftippen, LF über RF kreuzen
- 3 – 4 RF nach re. auftippen, RF Schritt zurück
- 5 – 6 LF hinter RF kreuzen, RF mit einer ¼ Drehung li neben LF stellen
- 7 – 8 LF nach vorn stellen, einen Count halten

**Restart:** In der 8. Wand

### STEP PIVOT ½ TURN L, STEP BACK WITH ½ TURN L, STEP WITH ½ TURN L, WALK, WALK

- 1 – 2 RF nach vorn. stellen, auf beiden Ballen eine ½ Drehung li. und LF abstellen
- 3 – 4 Auf LF eine ½ Drehung li. und RF nach hinten stellen, einen Count halten
- 5 – 6 Auf RF eine ½ Drehung li. und LF nach vorn stellen, einen Count halten
- 7 – 8 RF Schritt nach vorn, LF Schritt nach vorn

### **MAMBO STEP, HOLD, COASTER STEP, HOLD**

- 1 – 2 RF nach vorn. stellen, Gewicht zurück auf LF
- 3 – 4 RF Schritt zurück einen Count halten
- 5 – 6 LF Schritt zurück, RF an LF heransetzen
- 7 – 8 LF Schritt nach vorn, RF neben LF aufstampfen

### **RESARTS:**

- In der 2. Wand (6Uhr) nach 16 Counts
- In der 4. Wand (6Uhr) nach 8 Counts
- In der 6. Wand (6Uhr) nach 16 Counts
- In der 8. Wand (12Uhr) nach 48 Counts

**Repeat and smile!**

