

## Strong Bounds

64 counts / 2-wall  
Beginner/Intermediate



**Choreographie:** Séverine Fillion & Bruno Moggia 05/2017  
**Musik:** Long Goodbye by Dwight Yoakam & Michelle Branch, 147 bpm

**Intro :** 32c.

### 1 – 8 Rumba Box, Touch, Rumba Box, Hook

- 1, 2 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen
- 3, 4 RF Schritt vorwärts, LF neben RF auftippen
- 5, 6 LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen
- 7, 8 LF Schritt zurück, RF heben & vor dem linken Schienbein kreuzen (12h)

**Restart: Im 4. (6h→6h) Durchgang hier von vorne beginnen**

### 9 – 16 Step Lock Step, Hold, Step ½ Turn, Step, Scuff

- 1, 2 RF Schritt vorwärts, LF hinter dem RF einkreuzen
- 3, 4 RF Schritt vorwärts, Halten
- 5, 6 LF Schritt vorwärts, ½ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF)
- 7, 8 LF Schritt vorwärts, RF starker Bodenstreifer nach vorne (6h)

**Restart: Im 2. (6h→12h) und 6. (12h→6h) Durchgang hier von vorne beginnen**

### 17 – 24 Jazz Box, Cross Step, Side Rock Step, Kick, Stomp

- 1, 2 RF vor dem LF kreuzen, LF Schritt zurück
- 3, 4 RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen
- 5, 6 RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben), Gewicht zurück auf LF
- 7, 8 RF nach vorne kicken, RF Schritt stampfend vorwärts (6h)

### 25 – 32 Swivel, Hold, Recover, Hold, Heel Swivel, Recover, Heel, Touch

- 1, 2 Beide Fersen nach rechts drehen & absetzen, Halten
- 3, 4 Beide Fersen zurück zur Mitte drehen & absetzen, Halten
- 5, 6 Rechte Ferse nach rechts, wieder zurück drehen (Gewicht LF)
- 7, 8 Rechte Ferse vorne auftippen, rechte Fußspitze hinten auftippen (6h)

### 33 – 40 Vine ¼ Turn, Scuff, Cross Rock Step, Step, Cross Step

- 1, 2 ¼ Linksdrehung auf LF & RF Schritt nach rechts, LF hinter dem RF kreuzen (3h)
- 3, 4 RF Schritt nach rechts, LF starker Bodenstreifer nach vorne
- 5, 6 LF vor dem RF kreuzen (rechte Ferse anheben), Gewicht zurück auf RF
- 7, 8 LF Schritt nach links, RF vor dem LF kreuzen (3h)

### 41 – 48 Touch Left, Step Fwd, Touch Right, Step Back, Sailor Step ¼ Turn, Hold

- 1, 2 Linke Fußspitze links auftippen, LF vor dem RF kreuzen
- 3, 4 Rechte Fußspitze rechts auftippen, RF Schritt zurück
- 5, 6 ¼ Linksdrehung & LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts (12h)
- 7, 8 LF Schritt vorwärts, Halten (12h)

**Restart: Im 8. (12h→12h) Durchgang hier von vorne beginnen**

### 49 – 56 Step ½ Turn, Toe Strut ½ Turn 2x, Stomp 2x

- 1, 2 RF Schritt vorwärts, ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF) (6h)
- 3, 4 ½ Linksdrehung & rechte Fußspitze hinten aufsetzen, rechte Ferse absetzen (12h)
- 5, 6 ½ Linksdrehung & linke Fußspitze vorne aufsetzen, linke Ferse absetzen (6h)
- 7, 8 RF Schritt stampfend vorwärts, LF Schritt stampfend vorwärts (6h)

### 57 – 64 Mambo Step, Hold, Coaster Step, Stomp-Up

- 1, 2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben), Gewicht zurück auf LF
- 3, 4 RF Schritt zurück, Halten
- 5, 6 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen
- 7, 8 LF Schritt vorwärts, RF neben LF aufstampfen (Gewicht LF) (6h)

**Der Tanz beginnt von vorne**