

**@ The Hop**

48 count / 4-wall  
Beginner / Intermediate

**Choreographie:**

Carmel Hutchinson

[www.helmis-mitmach-atelier.de](http://www.helmis-mitmach-atelier.de)**Musik:**

At The Hop

Danny &amp; The Juniors

**1/4 LEFT, BEHIND, 1/4 RIGHT, HOLD, 1/4 RIGHT, BEHIND, 1/4 LEFT, HOLD**

- 1 – 2 RF Schritt vorwärts mit **1/4** Linksdrehung, LF hinter RF kreuzen  
 3 – 4 RF Schritt nach rechts mit **1/4** Rechtsdrehung, Halten  
 5 – 6 LF Schritt vorwärts mit **1/4** Rechtsdrehung, RF hinter LF kreuzen  
 7 – 8 LF Schritt nach links mit **1/4** Linksdrehung, Halten

**FORWARD, 1/2 LEFT, FORWARD, HOLD, RUN, RUN, RUN, HOLD**

- 1 – 2 RF Schritt vorwärts, **1/2** Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)  
 3 – 4 RF Schritt vorwärts, Halten  
 5 – 6 LF Schritt vorwärts, RF Schritt vorwärts  
 7 – 8 LF Schritt vorwärts, Halten

**1/4 LEFT, BEHIND, 1/4 RIGHT, HOLD, 1/4 RIGHT, BEHIND, 1/4 LEFT, HOLD**

- 1 – 2 RF Schritt vorwärts mit **1/4** Linksdrehung, LF hinter RF kreuzen  
 3 – 4 RF Schritt nach rechts mit **1/4** Rechtsdrehung, Halten  
 5 – 6 LF Schritt vorwärts mit **1/4** Rechtsdrehung, RF hinter LF kreuzen  
 7 – 8 LF Schritt nach links mit **1/4** Linksdrehung, Halten

**FORWARD, 1/2 LEFT, FORWARD, HOLD, RUN, RUN, RUN, HOLD**

- 1 – 2 RF Schritt vorwärts, **1/2** Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)  
 3 – 4 RF Schritt vorwärts, Halten  
 5 – 6 LF Schritt vorwärts, RF Schritt vorwärts  
 7 – 8 LF Schritt vorwärts, Halten

**FORWARD, HOLD, 1/2 RIGHT, HOLD, 1/2 RIGHT, HOLD, 1/4 RIGHT, HOLD**

- 1 – 2 RF Schritt vorwärts, Halten  
 3 – 4 LF Schritt rückwärts mit **1/2** Rechtsdrehung, Halten  
 5 – 6 RF Schritt vorwärts mit **1/2** Rechtsdrehung, Halten  
 7 – 8 LF Schritt nach links mit **1/4** Rechtsdrehung, Halten

**FORWARD RIGHT & LEFT TOE-HEEL STRUTS**

- 1 – 2 Rechte Fußspitze vorn aufsetzen, rechte Ferse absetzen  
 3 – 4 Linke Fußspitze vorn aufsetzen, linke Ferse absetzen  
 5 – 6 Rechte Fußspitze vorn aufsetzen, rechte Ferse absetzen  
 7 – 8 Linke Fußspitze vorn aufsetzen, linke Ferse absetzen

**Tanz beginnt wieder von vorne. Und das LÄCHELN nicht vergessen !!!**