



Hey Ho

Koreografert av **Cato Larsen**

(2. Mai 2017)

www.western-entertainment.no

email: cl@western-entertainment.no

Mob: 905 60 948



Beskrivelse:	64 taktslag, 2 Wall Line Dance.
Nivå:	Improver / Easy Intermediate.
Musikk:	Hey Ho – Freddy Kalas.
Alt:	
CD:	Digital download only (Spotify 2015).
Intro:	Start dansen ved vokalen etter 32 taktslag (16 sekunder).
Motion:	Novelty (Social only)
Tempo:	160 BPM.
SOD:	Speed Of Dance; Normal
Videolink:	No video yet.
Dans nr:	125

1 – 8	Cross Rock, Side Rock, 1/2 Vaudeville. 1,2 Step venstre diagonalt fram i kryss over høyre (1), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (2). 3,4 Step venstre til venstre side (3), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (4). 5,6 Step venstre i kryss over høyre (5), Step høyre til høyre side (6). 7,8 Touch venstre hel diagonalt fram til venstre (7), Step venstre inntil høyre (8).	12:00
9 – 16	Cross Rock, Side Rock, 1/2 Vaudeville. 1,2 Step høyre diagonalt fram i kryss over venstre (1), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (2). 3,4 Step høyre til høyre side (3), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (4). 5,6 Step høyre i kryss over venstre (5), Step venstre til venstre side (6). 7,8 Touch høyre hel diagonalt fram til høyre (7), Step høyre inntil venstre (8).	
17 – 24	Weave 1/8 turn, Hold, 1/8 turn into Weave, Hold. 1,2 Step venstre i kryss over høyre (1), Step høyre til høyre side (2). 3,4 Step venstre diagonalt i kryss bak høyre (3), Hold (4). 5 Step høyre diagonalt bak til høyre (5). 6 Rett opp mot kl. 9:00 og Step venstre til venstre side (6). 7,8 Step høyre i kryss over venstre (7), Hold (8).	10:30 10:30 9:00
26 – 32	Side Mambo Cross, Hold, 1/4 Pivot turn twice, Cross, Hold. 1,2 Step venstre til venstre side (1), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (2). 3,4 Step venstre i kryss over høyre (3), Hold (4). 5 Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step bak på høyre (5). 6 Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (6). 7,8 Step høyre i kryss over venstre (7), Hold (8).	6:00 3:00
33 – 40	Modified Sailor Steps. 1,2 Stomp venstre til venstre side (1), Hold (2). 3,4 Step høyre i kryss bak venstre (3), Step venstre litt til venstre side (4). 5,6 Stomp høyre til høyre side (5), Hold (6). 7,8 Step venstre i kryss bak høyre (7), Step høyre litt til høyre side (8).	
41 – 48	Stomp, Scuff across, Hitch & Swing, Side, Heel-Toe-Heel swivels. 1,2 Stomp venstre til venstre side (1), Scuff høyre for diagonalt fram i kryss over venstre (2). 3 Hitch høyre kne opp (3). 4 Sving høyre fot (fortsatt i Hitch posisjon) mot høyre og Step høyre til høyre side (4) 5,6,7,8 Swivel begge helene inn (5), Swivel begge tærne inn (6), Swivel begge helene inn (7), Hold (8).	
49 – 56	Mambo Step forward, Mambo Step back. 1,2 Step fram på venstre (1), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (2). 3,4 Step bak på venstre (3), Hold (4). 5,6 Step bak på høyre (5), Rock (recover) fram igjen på venstre (6). 7,8 Step fram på høyre (7), Hold (8).	

57 – 64	Step, 1/2 Turn, Step (Chase turn), 1/2 Pivot turn twice, 1/4 Pivot turn.	
1,2	Step fram på venstre (1), Snu (swivel) 180 grader mot høyre (2).	
3,4	Step fram på venstre (3), Hold (4).	
5	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step bak på høyre (5).	
6	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step fram på venstre (6).	
7,8	Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step høyre til høyre side (7), Hold (8).	
Note:	<i>Underroter siste ¼ turnen for lettere å komme inn i Cross Rock'en igjen.</i>	