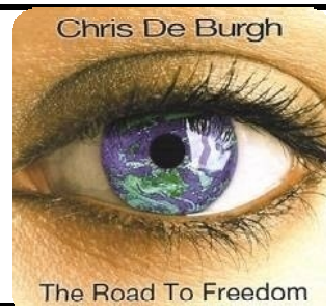


# Be Strong

**32 takter** 4 wall, Novice Line Dance.  
**Koreograf:** Audrey Watson (Mai 2005).  
**Musikk:** The Words I Love You - Chris De Burgh.  
**CD:** Chris De Burgh - The Road To Freedom  
**Alt:**  
**Intro:** Start dansen ved vokalen etter 16 taktslag (38 sekunder).  
**Motion:** Smooth (West Coast Swing).  
**Tempo:** 124 BPM.  
**Videolink:** <http://www.youtube.com/watch?v=lfzsZgm2naE>



## 1 - 8 Cross Rock, Shuffle Lock forward, Cross Rock, Shuffle Lock forward.

1,2 Step høyre i kryss over venstre (1), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (2).  
 3&4 Step fram på høyre (3), Lock venstre i kryss bak høyre (&), Step fram på høyre (4).  
*Note:* Shufflen skal gå litt diagonalt fram mot venstre.  
 5,6 Step venstre i kryss over høyre (5), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (6).  
 7&8 Step fram på venstre (7), Lock høyre i kryss bak venstre (&), Step fram på venstre (8).  
*Note:* Shufflen skal gå litt diagonalt fram mot høyre.

12:00

## 9 - 16 Rock Step, Triple 3/4 turn right, Syncopated Weave right.

1,2 Step fram på høyre (1), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (2).  
 3&4 Tripple 3/4 turn mot høyre "on the spot" ved å Steppe h,v,h (3&4).  
 5,6 Step venstre i kryss over høyre (5), Step høyre til høyre side (6).  
 7&8 Step venstre i kryss bak høyre (7), Step høyre til høyre side (&), Step venstre i kryss over høyre (8).

09:00

## 17 - 24 Rock 1/4 turn, Shuffle forward, 1/2 Pivot turn twice, Mambo Step.

1,2 Step høyre til høyre (1), Snu 90 grader mot venstre Rock (recover) tilbake (fram) igjen på venstre (2).  
 3&4 Step fram på høyre (3), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (4).  
 5 Snu 180 grader mot høyre og Step bak på venstre (5).  
 6 Snu 180 grader mot høyre og Step fram på høyre (6).  
 7&8 Step fram på venstre (7), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&), Step venstre inntil høyre (8).

06:00

12:00

06:00

## 25 - 32 Slide back twice, Triple 1/2 turn, Step, 1/4 turn, Cross, 1/4 turn twice.

1 Step langt bak på høyre og Slide venstre etter (1).  
 2 Step langt bak på venstre og Slide høyre etter (2).  
 3& Snu 90 grader mot høyre og Step høyre til høyre side (3), Step venstre inntil høyre (&).  
 4 Snu 90 grader mot høyre og Step fram på høyre (4).  
 5,6 Step fram på venstre (5), Snu (swivel) 90 grader mot høyre (6).  
 7& Step venstre i kryss over høyre (7), Snu 90 grader mot høyre og Step bak på høyre (&).  
 8 Snu 90 grader mot høyre og Step venstre til venstre side (8).

09:00

06:00

03:00

**Tag:** Danses etter den 2dre og 5te veggen:

## 1 - 4 Cross Rock, Back Rock.

1,2 Step høyre i kryss over venstre (1), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (2).  
 3,4 Step bak på høyre (3), Rock (recover) fram igjen på venstre (4).