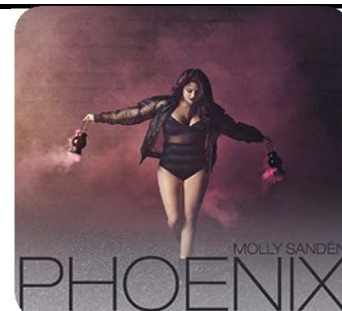


Like A Phoenix

48 takter 4 wall, Improver Linedance.
Koreograf: Rhoda Lai (Mars 2015).
Musikk: Phoenix - Molly Sanden.
CD: [Digital download only.](#)
alt:
Intro: Start dansen ved etter 16 taktslag (sekunder).
Motion: Funk.
Tempo:
SOD: Speed of Dance; Normal.
Videolink: <https://www.youtube.com/watch?v=0gWzNyOP9u0>



1 - 8	Press, Recover & Sweep, Anchor Step, Turn & Point, 1/4 turn, Full turn, Rock Step.	
1,2	Press fram på venstre (1), Recover tilbake igjen på høyre og Sweep venstre bakover (2).	12:00
3&	Step venstre i kryss bak høyre (3), Step ned igjen på høyre (&).	
4	Step litt bak på venstre (4).	
&	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step høyre til høyre side (&).	03:00
5	Point venstre tå til venstre side (5).	
6	Snu 90 grader mot venstre og Step ned og fram på venstre (6).	12:00
7	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step bak på høyre (7).	06:00
&	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step fram på venstre (&).	12:00
8&	Step fram på høyre (8), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
9 - 17	Back, Together, 1/2 Heel turn, Elevate, Step, Mambo Step, Coaster Step into Lock Step.	
1,2	Step bak på høyre (1), Step venstre inntil høyre (2).	
&	Snu 180 grader mot venstre på helene ved å løfte begge tåballene (&).	06:00
3,4	Løft begge helene så du balanserer på tåballene (3), Step fram på høyre (4).	
5&6	Step fram på venstre (5), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&), Step litt bak på venstre (6).	
7&8	Step bak på høyre (7), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (8).	
&1	Step venstre i kryss bak høyre (&), Step fram på høyre og Sweep venstre fot framover (1).	
18 - 24	Turning Weave, Cross Rock, Side Rock, Weave 1/4 turn.	
2	Step venstre diagonalt fram i kryss over høyre (2).	07:30
&3	Snu 90 grader mot venstre og Step høyre diagonalt bak til høyre (&).	04:30
3	Step venstre diagonalt bak til høyre (3).	04:30
&	Step høyre i kryss bak venstre (&).	04:30
4	Snu 45 grader til venstre og Step venstre til venstre side (4).	03:00
5&	Step høyre i kryss over venstre (5), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
6&	Step høyre til høyre side (6), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	
7&	Step høyre i kryss bak venstre (7), Snu 90 grader mot venstre og Step fram på venstre (&).	12:00
8	Step fram på høyre (8).	
25 - 32	Step, 1/2 turn, Step, 1/2 turn, 1/2 Chase turn, Side Touches turning 3/4 turn left.	
1&	Step fram på venstre (1), Snu (swivel) 180 grader mot høyre (&).	06:00
2&	Step fram på venstre (2), Snu (swivel) 180 grader mot høyre (&).	12:00
3&4	Step fram på venstre (3), Snu (swivel) 180 grader mot høyre (&), Step fram på venstre (4).	06:00
5&	Snu 45 grader mot venstre og Step høyre til høyre side (5), Touch venstre tå inntil høyre (&).	04:30
6&	Snu 90 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (6), Touch høyre tå inntil venstre (&).	01:30
7&	Snu 90 grader mot venstre og Step høyre til høyre side (7), Touch venstre tå inntil høyre (&).	10:30
8&	Snu 45 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (8), Step høyre inntil venstre (&).	09:00
Restart:	<i>Restart herfra på vegg nr. 3. Du vil face kl. 3:00</i>	

33 - 40	1/4 turn & Shuffle forward, 1/2 turn & Shuffle forward, 1/2 turn & Step, 1/2 turn, Cross & Heel.	
1	Snu 90 grader mot venstre og Step fram på venstre (1).	06:00
&2	Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (2).	
3	Snu 180 grader mot høyre og Step fram på høyre (3).	12:00
&4	Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (4).	
5	Snu 180 grader mot venstre og Step fram på venstre (5).	06:00
&6	Step fram på høyre (&), Snu (swivel) 180 grader mot venstre (6).	12:00
7&	Step høyre i kryss over venstre (7), Step venstre til venstre side (&).	
8&	Touch høyre hel diagonalt fram til høyre (8), Step høyre inntil venstre (&).	

41 - 48	Cross, Side & Slide, Upper body Sways, 1/4 turn, Step, 1/2 turn, Spiral turn, Run forward.	
1,2	Step venstre i kryss over høyre (1), Step høyre langt til høyre side og Slide venstre etter (2).	
3&	Sway overkroppen til venstre (3), Sway overkroppen til høyre (&).	
4	Snu 90 grader mot venstre og Step fram på venstre (4).	09:00
5,6	Step fram på høyre (5), Snu (swivel) 180 grader mot venstre (6).	03:00
7	Step fram på høyre og Snu (spinn) 360 grader mot venstre (7).	
8&	Step fram på venstre (8), Step fram på høyre (&).	