

The Pulse

64 takter 4 wall, Intermediate Linedance.

Koreograf: Kate Sala (Oktober 2010)..

Musikk: Who Owns My Heart - Miley Cyrus.

CD: Miley Cyrus - Can't Be Tamed (2010).

Alt:

Intro: Start dansen ved vokalen etter 32 taktslag (14 sekunder).

Motion: Novelty (Social only).

Tempo: 136 BPM.

SOD: Speed of Dance; Fast.

Videolink: <http://www.youtube.com/watch?v=LO9xFXUeWQU>



1 - 8	Step, Point, Back, Point, Coaster Step, Step, 1/2 turn.	
1,2	Step fram på venstre (1), Point høyre tå til høyre side (2).	12:00
3,4	Step tilbake på høyre (3), Point venstre tå til venstre side (4).	
5&6	Step bak på venstre (5), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (6).	
7,8	Step fram på høyre (7), Snu (swivel) 180 grader mot venstre (8).	06:00
9 - 16	Step, 1/2 turn, Cross, Side, Sailor 1/4 turn, Shuffle forward.	
1,2	Step fram på høyre (1), Snu (swivel) 180 grader mot venstre (2).	12:00
3,4	Step høyre i kryss over venstre (3), Step venstre til venstre side (4).	
5&	Step høyre i kryss bak venstre (5), Snu 90 grader mot høyre og Step venstre inntil høyre (&).	03:00
6	Step litt fram på høyre (6).	
7&8	Step fram på venstre (7), Step høyre inntil venstre (&), Step fram på venstre (8).	
17 - 24	1/2 Pivot turn twice, Rock Step, Back, Heel swivel, Back, Point.	
1	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step bak på høyre (1).	09:00
2	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step fram på venstre (2).	03:00
3,4	Step fram på høyre (3), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (4).	
5&6	Step bak på høyre (5), Swivel helene til venstre side (&), Swivel helene tilbake til senter (6).	
7,8	Step bak på venstre (7), Point høyre tå til høyre side (8).	
25 - 32	Hitch-Ball-Cross, Side Rock, Weave, Side Rock.	
1&2	Hitch høyre kne (1), Step høyre inntil venstre (&), Step venstre i kryss over høyre (2).	
3,4	Step høyre til høyre side (3), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (4).	
5&6	Step høyre i kryss bak venstre (5), Step venstre til venstre side (&), Step høyre i kryss over v. (6).	
7,8	Step venstre til venstre side (7), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (8).	
33 - 40	Behind, Side, Step forward, Shuffle forward, Step, 1/4 turn, Cross, Side.	
1&2	Step venstre i kryss bak høyre (1), Step høyre til høyre side (&), Step fram på venstre (2).	
3&4	Step fram på høyre (3), Step venstre inntil høyre (&), Step fram på høyre (4).	
5,6	Step fram på venstre (5), Snu (swivel) 90 grader mot høyre (6).	06:00
7,8	Step venstre i kryss over høyre (7), Step høyre til høyre side (8).	
41 - 48	Cross, 1/4 Pivot turn twice, Cross, 1/4 Pivot turn twice, Rock Step.	
1,2	Step venstre i kryss over høyre (1), Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step bak på høyre (2).	03:00
3	Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (3).	12:00
4,5	Step høyre i kryss over venstre (4), Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step bak på venstre (5).	03:00
6	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step høyre til høyre side (6).	06:00
7,8	Step fram på venstre (7), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (8).	

49 - 56 Side Rock, Sailor Step, Cross Shuffle, Side, Touch.

- 1,2 Step venstre til venstre side (1), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (2).
3&4 Step venstre i kryss bak høyre (3), Step høyre til høyre side (&), Step venstre litt til v. side (4).
5&6 Step høyre i kryss over venstre (5), Step venstre til venstre side (&), Step høyre i kryss over v. (6).
7,8 Step venstre til venstre side (7), Touch høyre tå inntil venstre (8).

57 - 64 Side, Touch, Rock Step back, Jazz Box 1/4 turn.

- 1,2 Step høyre til høyre side (1), Touch venstre tå inntil høyre (2).
3,4 Step bak på venstre (3), Rock (recover) fram igjen på høyre (4).
5,6 Step venstre i kryss over høyre (5), Step bak på høyre (6).
7,8 Snu 90 grader mot venstre og Step fram på venstre (7), Step fram på høyre (8).

03:00