

# Lord Help Me

32 count / 4-wall

Beginner / Intermediate

**Choreographie:** Marie Sørensen (Sunshine Cowgirl)

**Musik:** The Bellamy Brothers – Sold



**Intro: 16 Counts.**

## **Part 1: RHUMBA, LEFT, RHUMBA RIGHT, WALK, WALK, COASTER CROSS**

- 1 + 2 LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 3 + 4 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, RF Schritt zurück
- 5, 6 LF Schritt zurück und RF Schritt zurück
- 7 + 8 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF vor dem RF kreuzen

## **Part 2: STOMP, SWIVEL, BEHIND, SIDE, CROSS, POINT, TOUCH, POINT, BEHIND, SIDE, CROSS**

- 1 RF Schritt stampfend vorwärts
- + 2 Rechte Ferse nach rechts drehen und wieder zurück drehen
- 3 + 4 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor dem LF kreuzen
- 5 + 6 LF neben RF auftippen, linke Fußspitze links auftippen
- 7 + 8 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen

## **Part 3: SIDE, BEHIND, 1/4 TURN SHUFFLE, STEP 3/4 RIGHT, CHASSE LEFT**

- 1, 2 RF Schritt nach rechts und LF hinter dem RF kreuzen
- 3 + 4  $\frac{1}{4}$  Rechtsdrehung & RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 5, 6 LF Schritt vorwärts und  $\frac{3}{4}$  Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF)
- 7 + 8 LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links

## **Part 4: BACK ROCK, RECOVER, MONTEREY 1/4 TURN, BACK ROCK, RECOVER, KICK BALL CROSS**

- 1, 2 RF Schritt zurück (linke Ferse leicht anheben) und Gewicht vor auf LF
- 3 + Rechte Fußspitze rechts auftippen und  $\frac{1}{4}$  Rechtsdrehung auf LF & RF zum LF heransetzen
- 4 Linke Fußspitze links auftippen
- 5, 6 LF Schritt zurück (rechte Ferse leicht anheben) und Gewicht vor auf RF
- 7 + 8 LF nach vorne kicken, linken Fußballen neben RF absetzen, RF vor dem LF kreuzen

**Tanz beginnt wieder von vorne**