

# Better off

48 Counts 4 Wall Linedance

I'm From The Country by Tracy Byrd

## 1 – 8 Heel Tabs – Toe Tabs – Stomp – Hip Roll

mit rechtem Absatz vorne auftippen, mit rechts an links heran (&  
mit linkem Absatz vorne auftippen, mit links an rechts heran (&  
mit rechter Fußspitze rechts auftippen, mit rechts an links heran (&  
mit linker Fußspitze links auftippen, mit links an rechts heran (&  
Stomp mit rechts vorne  
Stomp mit rechts vorne  
Hiproll über vorne nach links, hinten rechts (2 Counts)

## 9 – 16 Rolling Grapevine – Kick Ball Cross

mit links einen kleinen Schritt nach links, dabei  $\frac{1}{4}$  Turn links (9.00)  
mit rechts einen kleinen Schritt vor, dabei  $\frac{1}{2}$  Turn links (3.00)  
mit links einen kleinen Schritt zurück, dabei  $\frac{1}{4}$  Turn links (12.00)  
mit rechts vor links kreuzen  
mit links nach links vorne kicken, mit links an rechts heran (&  
mit rechts vor links kreuzen  
mit links nach links vorne kicken, mit links an rechts heran (&  
mit rechts vor links kreuzen

## 17 – 24 Side Rock – Cross – Hitch – Slide – Behind Side Cross

mit links einen kleinen Schritt nach links  
mit rechts einen kleinen Schritt nach rechts  
mit links vor rechts kreuzen  
mit links einen kleinen „Hüpfer“ nach rechts, dabei rechtes Bein anwinkeln (&  
mit rechts einen großen Schritt nach rechts  
mit links an rechts heran (2 Counts), Gewicht bleibt auf rechts  
mit links einen kleinen Schritt nach rechts, dabei hinten kreuzen, mit rechts einen kleinen Schritt nach rechts (&  
mit links einen kleinen Schritt nach rechts, dabei vorne kreuzen

## 25 – 32 $\frac{3}{4}$ Monterey Turn – Rock Step – Full Turn

mit rechter Fußspitze rechts auftippen  
auf linkem Fußballen  $\frac{3}{4}$  Turn rechts, dabei mit rechts an links heran und belasten (9.00)  
mit linker Fußspitze links auftippen  
mit links an rechts heran  
mit rechts einen kleinen Schritt vor  
mit links einen kleinen Schritt zurück  
mit rechts einen kleinen Schritt zurück, dabei  $\frac{1}{2}$  Turn rechts (3.00)  
mit links einen kleinen Schritt vor, dabei  $\frac{1}{2}$  Turn rechts (9.00)

### 33 – 40      ½ Turn – Step – ½ Pivot Turn – Running Man

mit rechts einen kleinen Schritt zurück, dabei ½ Turn rechts (3.00)

mit links einen kleinen Schritt vor

mit rechts einen kleinen Schritt vor

½ Turn links, dabei Gewicht auf links (9.00)

mit rechts vorne aufstampfen, auf rechtem Fuß kleinen „Hüpfer“ zurück, dabei linkes Bein zur Wade hoch (&)

mit links vorne aufstampfen, auf linkem Fuß kleinen „Hüpfer“ zurück, dabei rechtes Bein zur Wade hoch (&)

mit rechts vorne aufstampfen, auf rechtem Fuß kleinen „Hüpfer“ zurück, dabei linkes Bein zur Wade hoch (&)

mit links vorne aufstampfen, auf linkem Fuß kleinen „Hüpfer“ zurück, dabei rechtes Bein zur Wade hoch (&)

### 41 – 48      Stomp – Hold – Snake Roll – Body Roll

mit rechtem Fuß vorne aufstampfen, dabei beide Arme zur Seite in Hüfthöhe ausstrecken

Hold (3 Counts)

seitliches „durchschlängeln“ des Körpers (2 Counts)

„durchschlängeln“ des Körpers von oben nach unten (2 Counts), Gewicht auf links!

#### **Brücke:**

Im 7. Durchgang ist ein Break im Lied. Hier werden die Counts 41 – 44 (Stomp – Hold) 2 x eingefügt:

mit rechtem Fuß vorne aufstampfen, dabei beide Arme zur Seite in Hüfthöhe ausstrecken

Hold (3 Counts)

mit linkem Fuß vorne aufstampfen, dabei beide Arme zur Seite in Hüfthöhe ausstrecken

Hold (3 Counts)

mit rechtem Fuß vorne aufstampfen, dabei beide Arme zur Seite in Hüfthöhe ausstrecken

Hold (3 Counts)

Der Tanz ist zu Ende und beginnt wieder von vorne.

#### **Alternativen für die Running Man, Snake- und Bodyroll:**

Anstelle von Running Man können auch Heel Switches getanzt werden:

mit rechtem Absatz vorne auftippen, mit rechts an links heran (&)

mit linkem Absatz vorne auftippen, mit links an rechts heran (&)

mit rechtem Absatz vorne auftippen, mit rechts an links heran (&)

mit linkem Absatz vorne auftippen, mit links an rechts heran (&)

Alternativ zur Snake- und Bodyroll können auch Hip-Rolls getanzt werden. Das Gewicht ist am Ende ebenfalls auf links.