

# Keep Up, Don't Lose Your Breath

**32 Counts      4 Wall Linedance**

**Don't Loose My Breath by Destinys Child**

**1- 8              Arms Up – Full Turn – Bodyroll – Touches**

beide Arme nach oben  
beide Arme zur linken Seite  
eine 360° Drehung rechts herum (2 Counts)  
Bodyroll von oben nach unten (2 Counts)  
Tipp mit der rechten Fußspitze nach rechts, mit rechts an links heran (&)  
Tipp mit der linken Fußspitze nach links, mit links an rechts heran (&)

**9 – 16              Rollin Grapevine – Hitch – Bodyroll – Hitch**

mit rechts einen Schritt nach rechts, dabei eine ¼ Turn nach rechts (3.00)  
mit links über rechts kreuzen und eine ½ Turn nach rechts (9.00)  
mit links über rechts kreuzen und eine ¼ Turn nach rechts (12.00)  
das linke Knie etwas anheben  
mit links einen Schritt nach links  
den Oberkörper von rechts nach links vorne schwingen  
das rechte Knie etwas anheben, dabei die Schultern zurückziehen  
das rechte Knie etwas anheben, dabei die Schultern zurückziehen

**17 – 24              Sailor Step – ¼ Sailor Turn – Jump – Kicks – Out**

den rechten Fuß hinter dem linken kreuzen, mit links an den rechten Fuß heran (&)  
einen Schritt nach vorne mit rechts  
mit links hinter rechts kreuzen, mit rechts an links heran und dabei eine ¼ Drehung nach links (&) (9.00)  
mit links einen Schritt nach vorne  
mit rechts einen kleinen Sprung nach vorne dabei den linken Fuß etwas nach hinten anheben  
mit links nach vorne kicken  
mit rechts nach vorne kicken, mit links nach vorne kicken (&)  
beide Füße nebeneinander etwa schulterbreit stellen

**25 – 32              Sway – Sway – ¼ Sailor Turn – Turn – Walk**

mit der Hüfte nach links schwingen  
mit der Hüfte nach rechts schwingen  
mit links hinter rechts kreuzen, mit rechts an links heran und dabei eine ¼ Drehung nach links (&) (6.00)  
mit links einen Schritt nach vorne  
mit rechts einen kleinen Schritt vor, dabei ½ Drehung nach links (12.00)  
mit links einen kleinen Schritt zurück, dabei ½ Drehung nach links (6.00)  
mit rechts einen kleinen Schritt vor, dabei ¼ Drehung nach links (3.00)  
mit links an rechts heran

Der Tanz ist zu Ende und beginnt wieder von vorne