

## Bomshel Stomp

Choreographie: **Jamie Marshall & Karen Hedges**  
Beschreibung: 48 Schläge, 2 Wände  
Lernstufe: Fortgeschrittene Anfänger  
Musikstipp: **Bomshel Stomp**  
Interpret: **Bomshel**  
Tempo: 120 BPM  
Tanzbeginn: nach 32 Schlägen auf **Tennessee**  
Seite: **1 von 2** ([www.countrybell.de](http://www.countrybell.de))



### HEEL **diag. r**, HITCH **r**, HEEL **diag. r**, SAILOR STEP **r with ¼ TURN l**, ROCK STEP **l**, COASTER STEP **l**

- 1 & rechte Ferse diagonal nach vorn auf tippen, rechtes Bein nach vorn angewinkelt anheben
- 2 rechte Ferse diagonal nach vorn auf tippen
- 3 rechten Fuß hinter linkem Bein gekreuzt belasten
- & mit linkem Fuß kleiner Schritt seitwärts, dabei ¼ Drehung nach links ausführen
- 4 mit rechtem Fuß kleiner Schritt vorwärts
- 5 mit linkem Fuß Schritt vorwärts, dabei rechten Fuß leicht anheben
- 6 rechten Fuß belasten, dabei linken Fuß leicht anheben
- 7 & mit linkem Fuß Schritt rückwärts, rechten Fuß neben linkem Fuß belasten
- 8 mit linkem Fuß Schritt vorwärts

### WIZARD STEP **r**, WIZARD STEP **l**, WIZARD STEP **r**, STEP **l**, TOUCH **tog. r**

- 1 - 2 mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts, linken Fuß hinter rechtem Fußgelenk gekreuzt belasten
- & mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts
- 3 - 4 mit linkem Fuß Schritt diagonal vorwärts, rechten Fuß hinter linkem Fußgelenk gekreuzt belasten
- & mit linkem Fuß Schritt diagonal vorwärts
- 5 - 6 mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts, linken Fuß hinter rechtem Fußgelenk gekreuzt belasten
- & mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts
- 7 - 8 mit linkem Fuß Schritt vorwärts, rechten Fußballen neben linkem Fuß auf tippen

### BACK **r**, HITCH **l with BACK SCOOT r**, BACK **l**, HITCH **r with BACK SCOOT l**, COASTER STEP **r**, SIDE **l**, SQUAT, ¼ TURN **r**, TOGETHER **r with STAND UP**, KNEE POP, KNEE POP

- 1 mit rechtem Fuß Schritt rückwärts
- & linkes Bein nach vorn angewinkelt anheben, dabei auf rechtem Bein leicht nach hinten rutschen
- 2 mit linkem Fuß Schritt rückwärts
- & rechtes Bein nach vorn angewinkelt anheben, dabei auf linkem Bein leicht nach hinten rutschen
- 3 & mit rechtem Fuß Schritt rückwärts, linken Fuß neben rechtem Fuß belasten
- 4 mit rechtem Fuß Schritt vorwärts
- 5 mit linkem Fuß großer Schritt seitwärts, dabei in die Hocke gehen
- & ¼ Drehung nach links ausführen
- 6 rechten Fuß neben linkem Fuß belasten, dabei wieder aufrichten
- 7 beide Knie nach vorn beugen, und wieder strecken
- 8 beide Knie nach vorn beugen, und wieder strecken

**HINWEIS 1: Auf Schlag 5 nach rechts schauen**

**HINWEIS 2: Auf Schlag 7 und 8 jeweils einmal mit der rechten Hand symbolisch auf die Hupe drücken**

### WIZARD STEP **r**, WIZARD STEP **l**, WIZARD STEP **r**, STEP **l**, TOUCH **tog. r**

- 1 - 2 mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts, linken Fuß hinter rechtem Fußgelenk gekreuzt belasten
- & mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts
- 3 - 4 mit linkem Fuß Schritt diagonal vorwärts, rechten Fuß hinter linkem Fußgelenk gekreuzt belasten
- & mit linkem Fuß Schritt diagonal vorwärts
- 5 - 6 mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts, linken Fuß hinter rechtem Fußgelenk gekreuzt belasten
- & mit rechtem Fuß Schritt diagonal vorwärts
- 7 - 8 mit linkem Fuß Schritt vorwärts, rechten Fußballen neben linkem Fuß auf tippen

### SIDE STOMP **r**, HOLD, SIDE STOMP **l**, HOLD, HIP ROLL **l with WEIGHT l**, STEP **r**, STEP **l**, STEP **r**

- 1 - 2 mit rechtem Fuß seitwärts aufstampfen, Position halten
- 3 - 4 mit linkem Fuß nach seitwärts aufstampfen, Position halten
- 5 - 6 Hüften links herumrollen, dabei linken Fuß belasten
- 7 & mit rechtem Fuß kleiner Schritt vorwärts, mit linkem Fuß kleiner Schritt vorwärts
- 8 mit rechtem Fuß kleiner Schritt vorwärts

## Bomshel Stomp

Choreographie: **Jamie Marshall & Karen Hedges**  
Beschreibung: 48 Schläge, 2 Wände  
Lernstufe: Fortgeschrittene Anfänger  
Musiktyp: **Bomshel Stomp**  
Interpret: **Bomshel**  
Tempo: 120 BPM  
Tanzbeginn: nach 32 Schlägen auf **Tennessee**  
Seite: **2 von 2** ([www.countrybell.de](http://www.countrybell.de))



**STEP I with ½ TURN r and WEIGHT l, HIP BUMP diag. r, BACK HIP BUMP diag. l, HIP BUMP diag r, BACK HIP BUMP diag. l, STEP r, FULL TURN r, TOGETHER l**

- 1 mit linkem Fuß Schritt vorwärts
- 2 ½ Drehung nach rechts ausführen, dabei linken Fuß belasten
- & 3 Hüften nach rechts diagonal vorstoßen, Hüften nach links diagonal zurückstoßen
- & 4 Hüften nach rechts diagonal vorstoßen, Hüften nach links diagonal zurückstoßen
- 5 mit rechten Fuß Schritt vorwärts
- 6 mit linkem Fuß Schritt rückwärts, dabei ½ Drehung nach rechts ausführen
- 7 mit rechtem Fuß Schritt vorwärts, dabei ½ Drehung nach rechts ausführen
- 8 linken Fuß neben rechtem Fuß belasten

### Tag 1:

Nach 2. und 8. Durchgang - 5. und 6. Abschnitt jeweils einmal wiederholen - Blickrichtung 12 Uhr und 6 Uhr

### Tag 2:

Nach dem 6. Durchgang - 12 Schläge herumlaufen, und 4 Schläge am Platz stehen - danach Blickrichtung 6 Uhr

### ENDING:

Nach dem 8. Durchgang - rechte Ferse diagonal nach vorn aufsetzen - Blickrichtung 12 Uhr

### WIEDERHOLEN