



Book of Mama
Choreographie: Daniela Bartos (Januar 2025)
Easy Intermediate Linedance, 48 Counts, 4 Wall, Restarts
Music: Book of Momma & John – Ray Nicole (84 Bpm) CD Single (2024)

Tanzabfolge: 48-48-48-48-48-48-48-48-16-48-48-28+Finale

Abkürzungen:

RF = Rechter Fuß
LF = Linker Fuß

SECT 1: LONG STEP BACK R, SLIDE L, STOMP L, HOLD, HEEL FWD R, STEP R BESIDE L, HEEL FWD L, HOOK L

1-2 RF langen Schritt zurück, LF an RF heranziehen
3-4 LF neben RF aufstampfen, Pause
5-6 rechte Ferse vorn auftippen, RF neben LF absetzen
7-8 linke Ferse vorn auftippen, LF vor dem rechten Bein kreuzend anheben

SECT 2: STEP-LOCK-STEP FWD L, SCUFF R, STEP FWD R, SCUFF L, STEP FWD L, SCUFF R

1-2 LF Schritt vorwärts, RF hinter LF einkreuzen
3-4 LF Schritt vorwärts, Rechte Ferse neben LF nach vorn über den Boden streifen
5-6 RF Schritt vorwärts, Linke Ferse neben RF nach vorn über den Boden streifen
7-8 LF Schritt vorwärts, Rechte Ferse neben LF nach vorn über den Boden streifen
HIER RESTART IN DER 10. WAND

SECT 3: VAUDEVILLE R WITH HOOK, BACK-LOCK-BACK R, HOLD

1-2 RF vor LF kreuzen, LF kleinen Schritt zurück
3-4 Rechte Ferse diagonal vorn auftippen, RF hinter dem Linken Bein kreuzend anheben
5-6 RF Schritt zurück, LF vor RF einkreuzen
7-8 RF Schritt zurück, Hold

SECT 4: BACK-LOCK-BACK L, HOLD, ROCK BACK R, STEP FWD R, HOLD

1-2 LF Schritt zurück, RF vor LF einkreuzen
3-4 LF Schritt zurück, Pause
HIER FINALE IN DER 13. WAND
5-6 RF Schritt zurück und dabei LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF
7-8 RF Schritt vorwärts, Pause

SECT 5: MAMBO ROCK FWD L, HOLD, COASTER STEP R, HOLD

1-2 LF Schritt vorwärts und dabei RF etwas anheben, Gewicht zurück auf RF
3-4 LF Schritt zurück, Pause
5-6 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen
7-8 RF Schritt vorwärts, Pause

SECT 6: STEP FWD L. PIVOT WITH ½ TURN RIGHT, STEP FWD L. PIVOT WITH ½ TURN RIGHT , ¼ TURN RIGHT & STEP R FWD, HOLD, STOMP L, HOLD

1-2 LF Schritt vorwärts, ½ Rechtsdrehung auf beiden Ballen (Gewicht auf RF) **6:00**
3-4 LF Schritt vorwärts, ½ Rechtsdrehung auf beiden Ballen (Gewicht auf LF) **12:00**
5-6 ¼ Rechtsdrehung und RF Schritt vorwärts, Pause **3:00**
7-8 LF neben RF aufstampfen, Pause

RESTART in der 10. Wand nach SECT 2

FINALE in der 13. Wand SECT 4 nach Count 4 :

R SAILOR WITH ¼ TURN RIGHT, STOMP L FWD, HOLD

1-2 RF im Bogen hinter LF absetzen, ¼ Rechtsdrehung und LF kleinen Schritt nach links
3-4 RF nach vorn aufstampfen, Pause



TB Margitta Rahnert am 15. 01.2025

Quelle: englische TB der Crazy Dancers Country Music und Video von Daniela