

update 21.01.2025

TUSH PUSH

Choreographer: Jim Ferrazzano

40 counts / 4 Wall / Novice

Music: **That's My Story – Collin Raye 138 bpm**

Every Little Thing – Carlene Carter 150 bpm

Jukebox Junkie – Ken Mellons 156 bpm

Born To Boogie – Hank Williams 180 bpm

oder jede andere East Coast Swing Musik



HEEL TOUCH, TOGETHER, 2x HEEL TOUCH R & L

1 – 2 RF Ferse vorwärts auftippen, RF Zehen neben LF auftippen

3 – 4& RF Ferse 2x vorwärts auftippen, RF neben LF abstellen

5 – 6 LF Ferse vorwärts auftippen, LF Zehen neben RF auftippen

7 – 8 LF Ferse 2x vorwärts auftippen

TOE SWITCHES, CLAP, HIP BUMPS,

&1 & 2 LF neben RF stellen, RF Zehen nach vorne schieben, RF neben LF stellen, LF Zehen nach vorne schieben

&3 – 4 LF neben RF stellen, RF Zehen nach vorne schieben - klatschen

5 & 6 LF belasten & Hüfte nach vorne, RF belasten & Hüfte zurück, LF belasten & Hüfte nach vorne

7 & 8 RF belasten & Hüfte nach hinten, LF belasten & Hüfte nach vorne, RF belasten & Hüfte zurück

HIP ROLL, TRIPLE FORWARD*, FORWARD ROCK STEP,

1-4 über 4 counts mit Hüfte 2x gegen den Uhrzeigersinn kreisen (Gewicht am Ende auf LF!)

5 & 6 RF kleiner Schritt vorwärts, LF Fußinnengewölbe an RF stellen, RF kleiner Schritt vorwärts

7 - 8 LF kleiner Schritt vorwärts, RF belasten

TRIPLE BACK*, BACK ROCK STEP, TRIPLE FORWARD*, STEP ½ TURN RIGHT,

1 & 2 LF kleiner Schritt zurück, RF Ferse an LF Fußinnengewölbe stellen, LF kleiner Schritt zurück

3 - 4 RF kleiner Schritt rückwärts, LF belasten

5 & 6 RF kleiner Schritt vorwärts, LF Fußinnengewölbe an RF stellen, RF kleiner Schritt vorwärts

7 - 8 LF kleiner Schritt vorwärts, ½ Rechtsdrehung & RF belasten

TRIPLE FORWARD*, STEP ½ TURN LEFT, STEP ¼ TURN LEFT, STAMP, CLAP

1 & 2 LF kleiner Schritt vorwärts, RF Ferse an LF Fußinnengewölbe stellen, LF kleiner Schritt vorw.

3 - 4 RF kleiner Schritt vorwärts, ½ Linksdrehung & LF belasten

5 - 6 RF kleiner Schritt vorwärts, ¼ Linksdrehung und RF belasten

7 - 8 RF neben LF aufstampfen (Gewicht BLEIBT auf LF !), klatschen

** TIPP: wenn die Musik sehr schnell ist, kann man die Triple Steps auch mit
STEP – HOLD ersetzen und ist trotzdem auf dem richtigen Fuß 😊*