

## Everyone Needs a Hero

Choreographie: Roy Verdonk, Grace David & Jef Camps (Januar 2023)

**Beschreibung:** 64 Count, 2 Wall, Improver Line Dance  
**Musik:** **Holding Out for a Hero** von Adam Lambert, BPM: 136  
**Hinweis:** Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen

### 1) 1-8 Scuff Forward r-Out r-Out l, Knee Swivel In/Out r, Kick Diagonal Forward r-Ball r-Cross l, Side Rock Step right

- 1 Rechten Fuss nach vorn schwingen, Fersee am Boden schleifen lassen
- &2 Rechter Fuss kleinen Schritt seitwärts nach rechts - Linker Fuss kleinen Schritt seitwärts nach links
- 3-4 Rechtes Knie nach innen drehen - Rechtes Knie nach aussen drehen
- 5&6 Rechten Fuss nach schräg rechts vorn kicken - Rechten Fuss an linken heransetzen und linken Fuss vor rechten kreuzen
- 7-8 Rechter Fuss Schritt seitwärts nach rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuss

### 2) 9-16 Cross r, ¼ Turn right/Step Back l, ½ Turn right/Sweep Backward r, Pivot ¼ Turn right, Samba Across left

- 1-2 Rechten Fuss über linken kreuzen - ¼ Drehung rechts herum und linker Fuss Schritt nach hinten (3 Uhr)
- 3-4 Rechten Fuss im Kreis herum schwingen in eine ½ Drehung rechts herum (9 Uhr) - Rechter Fuss Schritt nach vorn
- 5-6 Linker Fuss Schritt nach vorn - ¼ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (12 Uhr)
- 7&8 Linken Fuss über rechten kreuzen - Rechter Fuss Schritt nach rechts und Schritt zurück mit dem linken Fuss

### 3) 17-24 Rock Step Forward right, ¼ Turn right/Side Toe Strut right, Rock Step Forward left, Full Turn left (½ Turn left/Step Forward l, ½ Turn left/Step Back r)

- 1-2 Rechter Fuss Schritt nach vorn - Gewicht zurück auf den linken Fuss
- 3-4 ¼ Drehung rechts herum und rechter Fuss Schritt nach rechts, nur die Fussspitze aufsetzen - Rechte Ferse absenken (3 Uhr)
- 5-6 Linker Fuss Schritt nach vorn - Gewicht zurück auf den rechten Fuss
- 7-8 ½ Drehung links herum und linker Fuss Schritt nach vorn - ½ Drehung links herum und rechter Fuss Schritt nach hinten

### 4) 25-32 Coaster Step left, Walk Forward r + l, ¼ Turn left/Long Step Side r, Drag l, Behind l-Side r-½ Turn left/Step Forward l

- 1&2 Linker Fuss Schritt nach hinten - Rechten Fuss an linken heransetzen und linker Fuss kleinen Schritt nach vorn
- 3-4 Rechter Fuss Schritt nach vorn - Linker Fuss Schritt nach vorn
- 5-6 ¼ Drehung links herum und rechter Fuss grossen Schritt nach rechts (12 Uhr) - Linken Fuss an rechten heranziehen
- 7& Linken Fuss hinter rechten kreuzen - Rechter Fuss Schritt nach rechts
- 8 ½ Drehung links herum und linker Fuss Schritt nach vorn (10:30 Uhr)

### 5) 33-40 Step Forward r, Pivot ½ Turn left, Shuffle Forward right Turning ½ left, Walk Back l + r, Coaster Step left

- 1-2 Rechter Fuss Schritt nach vorn - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (4:30 Uhr)
- 3& ¼ Drehung links herum und rechter Fuss Schritt nach rechts - Linken Fuss an rechten heransetzen,
- 4 ¼ Drehung links herum und rechter Fuss Schritt nach hinten (10:30 Uhr)
- 5-6 Linker Fuss Schritt nach hinten (dabei die Füße mitdrehen) - Rechter Fuss Schritt nach hinten (dabei die Füße mitdrehen)
- 7&8 Linker Fuss Schritt nach hinten - Rechten Fuss an linken heransetzen und linker Fuss kleinen Schritt nach vorn

### 6) 41-48 Heel Grind right Turning ½ right, Behind r-Side l-Cross r, Long Side l, Drag r, Kick Diagonal r-Ball r-Cross l

- 1 Rechter Fuss Schritt nach vorn, nur die Ferse aufsetzen (Fussspitze zeigt nach links)
- 2 ½ Drehung rechts herum und linker Fuss Schritt nach links (rechte Fussspitze nach rechts drehen) (12 Uhr)
- 3&4 Rechten Fuss hinter linken kreuzen - Linker Fuss Schritt nach links und rechten Fuss über linken kreuzen
- 5-6 Linker Fuss grossen Schritt nach links - Rechten Fuss an linken heranziehen
- 7&8 Rechten Fuss nach schräg rechts vorn kicken - Rechten Fuss an linken heransetzen und linken Fuss über rechten kreuzen

### 7) 49-56 ¼ Monterey Turn right 2x

- 1-2 Rechte Fussspitze rechts auftippen - ¼ Drehung rechts herum und rechten Fuss an linken heransetzen (3 Uhr)
- 3-4 Linke Fussspitze links auftippen - Linken Fuss an rechten heransetzen
- 5-6 Rechte Fussspitze rechts auftippen - ¼ Drehung rechts herum und rechten Fuss an linken heransetzen (6 Uhr)
- 7-8 Linke Fussspitze links auftippen - Linken Fuss an rechten heransetzen

### 8) 57-64 Rock Step Diagonal Forward right, Behind r-Side l-Cross r, Rock Step Diagonal Forward left, Coaster Step left

- 1-2 Rechter Fuss Schritt nach schräg rechts vorn - Gewicht zurück auf den linken Fuss
- 3&4 Rechten Fuss hinter linken kreuzen - Linker Fuss Schritt nach links und rechten Fuss über linken kreuzen
- 5-6 Linker Fuss Schritt nach schräg links vorn - Gewicht zurück auf den rechten Fuss
- 7&8 Linker Fuss Schritt nach hinten - Rechten Fuss an linken heransetzen und linker Fuss kleinen Schritt nach vorn  
 (Brücke/Tag 1: Nach Ende der 2. Runde, Richtung 12 Uhr, zusätzlich die Brücke 1 einfügen)  
 (Brücke/Tag 2: Nach Ende der 3. und 4. Runde, Richtung 6 Uhr/12 Uhr, zusätzlich die Brücke 2 einfügen)

### Wiederholung bis zum Ende

**Brücke/Tag 1** (Nach Ende der 2. Runde, Richtung 12 Uhr)

**1) 1-8 Step Forward r, Pivot ½ Turn left 2x, Out r, Out l, In r, In l (V-Steps)**

- 1-2 Rechter Fuss Schritt nach vorn - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)
- 3-4 Rechter Fuss Schritt nach vorn - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)
- 5-6 Rechter Fuss Schritt nach schräg rechts vorn - Linker Fuss keinen Schritt nach links
- 7-8 Rechter Fuss Schritt zurück in die Ausgangsposition - Linken Fuss an rechten heransetzen

**Brücke/Tag 2** (Nach Ende der 3. und 4. Runde, Richtung 6 Uhr/12 Uhr)

**1) 1-8 Step Forward r, Pivot ½ Turn left 2x**

- 1-2 Rechter Fuss Schritt nach vorn - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links
- 3-4 Rechter Fuss Schritt nach vorn - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links