

# Running Bear



**Beschreibung:** 96 count / 1 wall / Beginner, Intermediate Line Dance  
**Choreographie:** Neil Hale  
**Musik:** Running Bear – Dean Brothers

*Die Parts werden in folgender Reihenfolge getanzt: ABC – ABC - ABC*

## **PART A**

### **Toe Struts Fwd**

- 1, 2 RF Fußspitze vorne aufsetzen & RF Ferse absetzen
- 3, 4 LF Fußspitze vorne aufsetzen & LF Ferse absetzen
- 5, 6 RF Fußspitze vorne aufsetzen & RF Ferse absetzen
- 7, 8 LF Fußspitze vorne aufsetzen & LF Ferse absetzen

### **Rock Step, Triple Step Back R + L, Back Rock**

- 1, 2 RF Schritt vorwärts & Gewicht zurück auf LF
- 3 + 4 RF kleinen schritt zurück, LF neben RF absetzen,  
RF kleinen Schritt zurück
- 5 + 6 LF kleinen Schritt zurück, RF neben LF absetzen,  
LF kleinen Schritt zurück
- 7, 8 RF Schritt zurück & Gewicht zurück auf LF

### **Toe Struts Fwd**

- 1, 2 RF Fußspitze vorne aufsetzen & RF Ferse absetzen
- 3, 4 LF Fußspitze vorne aufsetzen & LF Ferse absetzen
- 5, 6 RF Fußspitze vorne aufsetzen & RF Ferse absetzen
- 7, 8 LF Fußspitze vorne aufsetzen & LF Ferse absetzen

### **Rock Step, Triple Step Back R + L, Back Rock**

- 1, 2 RF Schritt vorwärts & Gewicht zurück auf LF
- 3 + 4 RF kleinen schritt zurück, LF neben RF absetzen,  
RF kleinen Schritt zurück
- 5 + 6 LF kleinen Schritt zurück, RF neben LF absetzen,  
LF kleinen Schritt zurück
- 7, 8 RF Schritt zurück & Gewicht zurück auf LF

## **PART B**

### **Toe Struts (Cross and Side), Back Rock, Triple Side R**

- 1, 2 RF Fußspitze vor dem LF gekreuzt aufsetzen & RF Ferse absetzen
- 3, 4 LF Fußspitze links aufsetzen & LF Ferse absetzen
- 5, 6 RF hinter dem LF kreuzen & Gewicht vor auf LF
- 7 + 8 RF kleinen Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen,  
RF kleinen Schritt nach rechts

### **Toe Struts (Cross and Side), Back Rock, Triple Side L**

- 1, 2 LF Fußspitze vor dem RF gekreuzt aufsetzen & LF Ferse absetzen
- 3, 4 RF Fußspitze rechts aufsetzen & RF Ferse absetzen
- 5, 6 LF hinter dem RF kreuzen & Gewicht vor auf RF
- 7 + 8 LF kleinen Schritt nach links, RF neben LF absetzen,  
LF kleinen Schritt nach links

## **PART C**

### **Sailor Steps R + L, Triple Step fwd R + L**

- 1 + 2 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt am Platz, RF Schritt nach rechts
- 3 + 4 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt am Platz, LF Schritt nach links
- 5 + 6 RF kleinen Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF kleinen Schritt vorwärts
- 7 + 8 LF kleinen schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF kleinen Schritt vorwärts

### **Heel Taps R + L, Step Turn, Stomp, Stomp**

- 1, 2 RF Ferse vorne auftippen & RF neben LF absetzen
- 3, 4 LF Ferse vorne auftippen & LF neben RF absetzen
- 5, 6 RF Schritt vorwärts & ½ Linksdrehung auf beiden Fußballen (Gewicht LF)
- 7 RF kleinen Schritt stompfend vorwärts & etwas nach rechts
- 8 LF kleinen Schritt stapfend vorwärts & etwas nach links

### **Sailor Steps R + L, Triple Step fwd R + L**

- 1 + 2 RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt am Platz, RF Schritt nach rechts
- 3 + 4 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt am Platz, LF Schritt nach links
- 5 + 6 RF kleinen Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF kleinen Schritt vorwärts
- 7 + 8 LF kleinen schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF kleinen Schritt vorwärts

### **Heel Taps R + L, Step Turn, Stomp, Stomp**

- 1, 2 RF Ferse vorne auftippen & RF neben LF absetzen
- 3, 4 LF Ferse vorne auftippen & LF neben RF absetzen
- 5, 6 RF Schritt vorwärts & ½ Linksdrehung auf beiden Fußballen (Gewicht LF)
- 7 RF kleinen Schritt stompfend vorwärts & etwas nach rechts
- 8 LF kleinen Schritt stapfend vorwärts & etwas nach links

### *Am Ende des Liedes und Tanzes ersetze die Take 7 & 8:*

- 7, 8 RF stompfend vorwärts und Halten (strecke die Arme nach vorne und hinten,  
Handfläche nach unten in Höhe der Taille)

### **Tanz beginnt von vorne**