HIT THE 4

Choreographie: Rob Fowler & Colin Ghys

Musik : Hit The 4 (16 Counts Intro)

Interpret : DJTEXX

Tanz Info:	*Tanzlevel*	*Wall*	*Counts*	*Bmp*
	High Intermediate	2	64	

1/4-Hitching Side, Prep/Twist 1/4, 1/4,1/2 Back, Coaster Step, Step fwd. — Ri

1 - 2	re Knie mit 1/4-LD anheben, RF re absetzen	9 Uhr
3	Oberlörper 1/4 n. re drehen und auf 12 Uhr schauen (Füße bleiben am Boden)	
4 - 5	mit 1/4-LD LF belasten, RF m. 1/2-LD vor	12 Uhr
6 & 7-8	LF Schritt zurück, RF an LF setzen und LF Schritt vor, RF Schritt vor	

Rock Step, Shuffle 1/2, Step - Pivot 1/4, Cross-Side-Heel — Ri

1 - 2	LF Schritt vor - auf RF zurückbelasten	
3 & 4	Triple Step mit 1/2-LD ausführen (l - r - l)	6 Uhr
5 - 6	RF Schritt vor und 1/4-LD ausführen	3 Uhr
7 & 8	RF über LF kreuzen, LF n. li und re Hacke diag. auftippen	

Ball-Cross-Hold, Full Spiral-Hold, Side Rock, Behind-Side-Cross

&1 - 2	RF an LF setzen, LF über RF kreuzen & Halten	
3 - 4	1 ganze Spirale re herum & Halten	
5 - 6	RF schritt nach re - auf LF zurückbelasten	
7 - 8	RF hinter LF kreuzen, LF n. li, RF über LF kreuzen	3 Uhr

Side-Hold, Ball-Side & Hitch, 1/4, Paddle 1/2-Turn (in 3 Paddles)

1 - 2	LF nach li & Halten		
&3 - 4	RF an LF setzen, LF nach li und re Knie anheben		
5	RF m. 1/4-RD vor		6 Uhr
6-7-8	LF m. 1/6-RD auftippen (3x)	*** Brücke: 2. + 4. Wand, 4. Wand mit Step Change	12 Uhr

Cross-Side, Behind-Side-Heel, Ball Cross-Side, 1/2 & Chasse

1 - 2	LF über RF kreuzen, RF nach re	
3 & 4	LF hinter RF kreuzen, RF nach re und li Hacke auftippen	
&5	LF an RF setzen & RF über LF kreuzen	
6, 7&8	LF nach li und mit 1/2-RD Chasse nach re (r - l - r)	6 Uhr

Cross & Heel, Ball-Cross-Side, Sailor Step r, Sailor Step l

1 & 2	LF über RF kreuzen, RF n. re + li Hacke auftippen
&3 - 4	LF an RF setzen, RF über LF kreuzen, LF Schritt nach li
5 & 6	RF hinter LF kreuzen, LF n. li, RF nach re
7 & 8	LF hinter RF kreuzen, RF m. re, LF nach li

Brush-Out-Out, Heel Twists, Roll Hips w. Knee Bounces

&1 - 2	RF m. Ballensteifer vor dann re absetzen, LF li absetzen	
&3&4	re Hacke nach innen und zurück drehen, li Hacke nach innen und zurück drehen	
5-6-7-8	Hüfte gegen den Uhrzeigersinn 4 Counts drehen (Gewicht auf LF)	6 Uhr

Step-1/2-Pivot, Step + Twist l Heel 1/4, Twist r Heel 1/4, Coaster Step, Walk-Walk

1 - 2	RF Schritt vor und 1/2-LD ausführen	12 Uhr
3 & 4	RF Schritt vor - li Hacke 1/4 n. re drehen, re Hacke 1/4-nach drehen	6 Uhr
5 & 6	LF Schritt zurück, RF an LF setzen und LF Schritt vor	
7 - 8	2 Schritte vor (r + l)	

Brücke: In der 2. nach 32 Counts: zusätzlich, Cross Rock, Side-Hitch-&

1 - 2	LF über RF kreuzen - auf RF zurückbelasten
3 - 4&	LF nach li - re Knie anheben, RF an LF setzen
Danach:	in der 2. Wand die restlichen 32 durchtanzen !!!

Brücke: In der 4. nach 32 Counts: zusätzlich, Cross Rock, Side-Hitch- &

1 - 2	LF über RF kreuzen - auf RF zurückbelasten
3 - 4&	LF nach li - re Knie anheben, RF an LF setzen
Danach	in der 4. Wand die Sektionen 5,6,7, normal weiter tanzen
	Sektion 8 tanzen einschl. Coaster Step (Walk-Walk weglassen)
	Ersetze 7,8 durch 3 kleine Schritte (Monkey Steps) und starte nochmal mit Sektion 5

Ending: 6. Wand die 1. 8 Counts tanzen, dann: Rock Step, Triple Turn, Point-Hitch

1 - 2	LF Schritt vor - auf RF zurückbelasten	12 Uhr
3 & 4	Triple Full Turn	
5 - 6	RF re auftippen und danach re Knie vor LF kreuzen	

Wiederholen und lächeln nicht vergessen !!

neu zu Papier by Conny 09.11.2026 mailto: Conny@longhorns-hamburg.de