

Cowman (de)

Count: 32

Wall: 2

Level: Easy Improver

Choreographer: Sigggi Gülденfuß (DE) & Andrea Gülденfuß (DE) - Juni 2026

Music: Cowman - Chris Housman



1 Restart, 1 Brücke/Restart (Tag)

Hinweis: Der Tanz beginnt nach dem Intro (16 Taktschläge), mit dem Einsatz des Gesanges.

Intro 16 counts: (wird nur am Anfang getanzt, wenn die Musik rhythmisch wird) Cross – ½ turn - hold r./l.

- 1-4 RF vor LF kreuzen, ½ Drehung linksherum langsam bis 4
- 5-8 halten, (Gewicht am Ende auf RF)
- 9-12 LF vor RF kreuzen, ½ Drehung rechtsherum langsam bis 12
- 13-16 halten, (Gewicht am Ende auf LF)

S1: Heel & heel & heel – hook – heel r./l.

- 1& rechte Hacke vorn aufsetzen, RF neben LF absetzen
- 2& linke Hacke vorn aufsetzen, LF neben RF absetzen
- 3& rechte Hacke vorn aufsetzen, rechtes Bein vor linkem Bein anwinkeln
- 4& rechte Hacke vorn aufsetzen, RF neben LF absetzen
- 5& linke Hacke vorn aufsetzen, LF neben RF absetzen
- 6& rechte Hacke vorn aufsetzen, RF neben LF absetzen
- 7& linke Hacke vorn aufsetzen, linkes Bein vor rechtem Bein anwinkeln
- 8& linke Hacke vorn aufsetzen, LF neben RF absetzen

Restart: In der 3. Wand (12:00) hier abbrechen und den Tanz von vorn beginnen.

S2: Rock step, coaster step, step ¼ pivot turn r., cross shuffle

- 1-2 RF Schritt vor, LF leicht anheben und Gewicht zurück auf LF
- 3&4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen und RF Schritt vor
- 5-6 LF Schritt vor, ¼ Drehung rechtsherum auf beiden Ballen (Gewicht am Ende auf RF) (3:00)
- 7&8 LF vor RF kreuzen, LF an RF heranziehen und LF vor RF kreuzen

S3: Step diagonally forward, stomp up/clap, step diagonally back, stomp up/clap, side, close, chassé

- 1-2 RF Schritt schräg nach vorn rechts, LF neben RF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel) /klatschen
- 3-4 LF Schritt schräg nach hinten links, RF neben LF aufstampfen (ohne Gewichtswechsel) /klatschen
- 5-6 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen

Ending: In der 9. Wand (9:00) hier abbrechen, ¼ Drehung rechtsherum und RF Schritt vor (12:00), (wer möchte, darf seinen Hut hochwerfen).

- 7&8 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen und RF Schritt nach rechts

Brücke/Restart: In der 7. Wand (9:00) hier abbrechen, die Brücke tanzen und den Tanz von vorn beginnen.

S4: Cross rock, ¼ turn l. shuffle forward, 3 paddles with ½ turn, jump

- 1-2 LF vor RF kreuzen, RF leicht anheben und Gewicht zurück auf RF
- 3&4 ¼ Drehung linksherum LF Schritt vor, RF an LF heransetzen und LF Schritt vor (12:00)
- 5& rechte Fußspitze vorn aufsetzen, 1/8 Drehung linksherum LF leicht anheben und Gewicht zurück auf LF
- 6& rechte Fußspitze vorn aufsetzen, 1/8 Drehung linksherum LF leicht anheben und Gewicht zurück auf LF
- 7&8 rechte Fußspitze vorn aufsetzen, ¼ Drehung linksherum LF leicht anheben und Gewicht zurück auf LF, mit beiden Füßen kleine Sprung auf der Stelle (6:00)

Brücke 16 counts (Tag): Cross, ¾ turn r., close, step, drag, hold, back, drag, hold, cross, ½ turn l., hold

- | | |
|-------|--|
| 1-4 | LF vor RF kreuzen, $\frac{3}{4}$ Drehung rechtsherum (bis 3), LR neben RF absetzen(6:00) |
| 5-8 | RF Schritt vor, LF langsam an RF herangleiten lassen (bis 7), halten |
| 9-12 | LF Schritt zurück, RF langsam an LF herangleiten lassen (bis 11), halten |
| 13-16 | RF vor LF kreuzen, $\frac{1}{2}$ Drehung linksherum (bis 15), halten (12:00) |

DANCE, HAVE FUN & SMILE!

Last Update: 5 Jul 2026
