

## All Tanked Up

128count / 1-  
wall  
intermediate /  
advanced



**Choreographie:** Rob Fowler

**Musik:** All Jacked Up Gretchen Wilson

### Heel grind, Monterey turn

- 1-2** Rechte Hacke vorn auf tippen, Fußspitze zeigt nach links - Rechte Fußspitze nach rechts drehen  
**3-4** Schritt zurück mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen  
**5-6** Rechte Fußspitze rechts auf tippen - ½ Drehung rechts herum und rechten Fuß an linken heransetzen (6 Uhr)  
**7-8** Linke Fußspitze links auf tippen - Linken Fuß an rechten heransetzen

### Swivels, vine l with ¼ turn l

- 1-2** Beide Hacken nach rechts drehen - Beide Hacken wieder zurück drehen  
**3-4** wie 1-2  
**5-6** Schritt nach links mit links - Rechten Fuß hinter linken kreuzen  
**7-8** ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr) - Rechten Fuß nach vorn schwingen

### Step, hold, pivot ½ l, hold, heel stand

- 1-2** Schritt nach vorn mit rechts - Halten  
**3-4** ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem linken Fuß (9 Uhr) - Halten  
**5-6** Schritt nach vorn auf die rechte Hacke - Schritt nach links auf die linke Hacke (Hackenstand)  
**7-8** Schritt zurück mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen

### Side rock, cross, side rock, cross, side, kick

- 1-2** Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß  
**3-4** Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach links mit links, rechten Fuß etwas anheben  
**5-6** Gewicht zurück auf den rechten Fuß - Linken Fuß über rechten kreuzen  
**7-8** Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß nach schräg links vorn kicken

### Behind, ¼ turn r, ¼ turn r, kick, behind, side, cross, kick (Schrittfolge 5)

- 1-2** Linken Fuß hinter rechten kreuzen - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)  
**3-4** ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links (3 Uhr) - Rechten Fuß nach schräg rechts vorn kicken  
**5-6** Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links  
**7-8** Rechten Fuß über linken kreuzen - Linken Fuß nach schräg links vorn kicken  
**Behind, ¼ turn r, ¼ turn r, kick, behind, side, cross, kick**  
1-8 wie Schrittfolge zuvor (9 Uhr)

**(Restart: In der 3. Runde bei 8 eine ¼ Drehung rechts herum ausführen - 12 Uhr, den linken Fuß an den rechten heransetzen und von vorn beginnen)**

### Behind, kick l + r, coaster step, brush

- 1-2** Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Rechten Fuß nach schräg rechts vorn kicken  
**3-4** Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Linken Fuß nach schräg links vorn kicken  
**5-6** Schritt zurück mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen

**7-8** Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß nach vorn schwingen

### Stomp diagonally, heel taps r + l

- 1-4** Rechten Fuß schräg rechts vorn auf stampfen - Rechte Hacke 3x heben und senken  
**5-8** Linken Fuß schräg links vorn auf stampfen - Linke Hacke 3x heben und senken  
**Back rock, kick, together, scuff, hitch, back, hold (Schrittfolge 9)**  
**1-2** Schritt zurück mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß  
**3-4** Linken Fuß nach vorn kicken - Linken Fuß an rechten heransetzen  
**5-6** Rechten Fuß nach vorn schwingen, Hacke am Boden schleifen lassen - Rechtes Knie anheben  
**7-8** Schritt zurück mit rechts - Halten

### Back rock, kick, together, scuff, hitch, back, hold

**1-8** wie Schrittfolge zuvor

### Back rock, kick, together, step, hold, pivot ½ l, hold

- 1-2** Schritt zurück mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß  
**3-4** Linken Fuß nach vorn kicken - Linken Fuß an rechten heransetzen  
**5-6** Schritt nach vorn mit rechts - Halten  
**7-8** ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem linken Fuß (3 Uhr) - Halten

### Skate, hold r + l, skate r + l 2x

- 1-2** Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts, Hacken nach innen drehen - Halten  
**3-4** Schritt nach schräg links vorn mit links, Hacken nach innen drehen - Halten  
**5-8** 4 Schritte nach schräg vorn, dabei jeweils die Hacken nach innen drehen (r - l - r - l)

### Kick, weave r, kick, behind, side, step

- 1-2** Rechten Fuß nach schräg rechts vorn kicken - Rechten Fuß hinter linken kreuzen  
**3-4** Schritt nach links mit links - Rechten Fuß über linken kreuzen  
**5-6** Linken Fuß nach schräg links vorn kicken - Linken Fuß hinter rechten kreuzen  
**7-8** Schritt nach rechts mit rechts - Schritt nach vorn mit links  
**Rock forward, ½ turn r, hold, step, pivot ½ r, step, hold**  
**1-2** Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß  
**3-4** ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (9 Uhr) - Halten  
**5-6** Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten Fuß (3 Uhr)  
**7-8** Schritt nach vorn mit links - Halten

### Step, together, step, ½ turn r/hitch, back, together, back, touch

- 1-2** Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen  
**3-4** Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung rechts herum und linkes Knie anheben (9 Uhr)  
**5-6** Schritt zurück mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen  
**7-8** Schritt zurück mit links - Rechten Fuß neben linkem auf tippen  
**Step, together, step, ¼ turn r/hitch, side rock, together, hold**  
**1-2** Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen  
**3-4** Schritt nach vorn mit rechts - ¼ Drehung rechts herum und linkes Knie anheben (12 Uhr)

- 5-6** Schritt nach links mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß  
**7-8** Linken Fuß an rechten heransetzen - Halten

### Wiederholung bis zum Ende

**Tag/Brücke (in der 5. Runde nach der 5. Schrittfolge - 3 Uhr - die Brücke tanzen und mit Schrittfolge 9 auf "all tanked up" fortsetzen)**

**Cross, unwind  $\frac{3}{4}$  r, cross, hold, side, hold, cross, hold, kick, hold**

- 1-4** Linken Fuß über rechten kreuzen -  $\frac{3}{4}$  Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht bleibt auf dem linken Fuß (3 Takte, 12 Uhr)
- 5-6** Rechten Fuß über linken kreuzen - Halten
- 7-8** Schritt nach links mit links - Halten
- 9-10** Rechten Fuß über linken kreuzen - Halten
- 11-12** Linken Fuß nach schräg links vorn kicken - Halten

**Cross, unwind  $\frac{3}{4}$  r, cross, hold, side, hold, cross, hold, kick, hold**

- 1-12** wie Schrittfolge zuvor (9 Uhr)

**Cross, unwind  $\frac{3}{4}$  r, cross, hold, side, hold, cross, hold, kick, hold**

- 1-12** wie Schrittfolge zuvor (6 Uhr)

**Kick, cross, unwind  $1\frac{1}{4}$  r, paddle turn, side rock, together, hold l + r**

- 1-2** Linken Fuß nach schräg links vorn kicken - Linken Fuß über rechten kreuzen
- 3-4**  $1\frac{1}{4}$  Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten Fuß (3 Uhr)
- 5-6** Schritt nach vorn mit links -  $\frac{1}{8}$  Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten Fuß (4:30)
- 7-12** 5-6 3x wiederholen (3 Uhr)
- 13-14** Schritt nach links mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 15-16** Linken Fuß an rechten heransetzen - Halten
- 17-18** Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 19-20** Rechten Fuß an linken heransetzen - Halten