



# HEEL & TOE (ROSE-A-LEE)

48 count, 4 wall

Choreographer Ukendt

Choreographed To  
"Rose A Lee" by Smokie



---

## VENSTRE HÆL, TÅ, HÆL, TÅ, HÆL, HÆL KLAP, TRAMP, TRAMP

- 1-2 Venstre hæl sættes i gulvet diagonalt frem til venstre, Venstre tå sættes i gulvet lidt tilbage
- 3-4 Venstre hæl sættes i gulvet diagonalt frem til venstre, Venstre tå sættes i gulvet lidt tilbage
- 5-6 Venstre hæl sættes i gulvet diagonalt frem til venstre, Bøj venstre ben op og slå med venstre hånd på ydersiden af hælen
- 7-8 Tramp med venstre fod, tramp med højre fod

## HØJRE HÆL, TÅ, HÆL, TÅ, HÆL, HÆL KLAP, TRAMP, TRAMP

- 9-10 Højre hæl sættes i gulvet diagonalt frem til højre, Højre tå sættes i gulvet lidt tilbage
- 11-12 Højre hæl sættes i gulvet diagonalt frem til højre, Højre tå sættes i gulvet lidt tilbage
- 13-14 højre hæl sættes i gulvet diagonalt frem til højre, Bøj højre ben op og slå med højre hånd på ydersiden af hælen
- 15-16 Tramp med højre fod, Tramp med venstre fod

## VENSTRE FREM, HØJRE HÆL, TÅ, HÆL, HØJRE TILBAGE, VENSTRE TÅ, HÆL, TÅ

- 17-18 Gå frem på venstre fod, Sæt højre hæl i gulvet diagonalt foran
- 19-20 Sæt højre tå i gulvet bagved, Sæt højre hæl i gulvet diagonalt foran
- 21-22 Gå tilbage på højre fod, Sæt venstre tå i gulvet bagved
- 23-24 Sæt venstre hæl i gulvet foran, Sæt venstre tå i gulvet bagved

## VENSTRE HÆL, HÆL SPLIT, VENSTRE HÆL, HÆL SPLIT

- 25-26 Sæt venstre hæl i gulvet diagonalt frem til venstre, Sammel venstre fod til højre fod
- 27-28 Op på tæerne og ud med hælene, Bliv oppe på tæerne og ind med hælene
- 29-32 Gentag 25-28

## HØJRE HÆL, HÆL SPLIT, HØJRE HÆL, HÆL SPLIT

- 33-34 Sæt højre hæl i gulvet diagonalt frem til højre, Sammel højre fod til venstre fod
- 35-36 Op på tæerne og ud med hælene, Bliv oppe på tæerne og ind med hælene
- 37-40 Gentag 33-36

## ¼ DREJNING TIL VENSTRE, TRAMP, ¼ DREJNING TIL HØJRE, TRAMP, ¼ DREJNING TIL VENSTRE, TRAMP, TRAMP

Gå til venstre på venstre fod med ¼ drejning, Sammel højre fod til med et tramp  
Gå til højre på højre fod med ¼ drejning, Sammel venstre fod til med et tramp  
Gå til venstre på venstre fod med ¼ drejning, Sammel højre fod til med et tramp  
Tramp med venstre fod, Tramp med højre fod

## GENTAG

**OBS : Hver gang musikken skifter tempo, startes dansen forfra.**