

# Mountains to the Sea

**Choreographie:** Maggie Gallagher  
**Musik:** Mountains to the Sea  
**Interpret:** Mary Black feat. Imelda May  
**Beschreibung:** 64 count / 2-wall / Beginner, Intermediate

---



## 1-8 ROCK FWD, ROCK BACK, ROCK FWD, SHUFFLE BACK

1-2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF  
3-4 RF Schritt zurück (linke Ferse leicht anheben) und Gewicht vor auf LF  
5-6 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF  
7+8 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt zurück

## 9-16 ROCK BACK, ROCK FWD, ROCK BACK, SHUFFLE FWD

1-2 LF Schritt zurück (rechte Ferse leicht anheben) und Gewicht vor auf RF  
3-4 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF  
5-6 LF Schritt zurück (rechte Ferse leicht anheben) und Gewicht vor auf RF  
7+8 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

**Restart: Im 5. Durchgang beginne hier wieder von vorne.**

## 17-24 SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE, SIDE ROCK, CROSS SHUFFLE

1-2 RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF  
3+4 RF weit über dem LF kreuzen, LF etwas zum RF heransetzen, RF weiter über dem LF kreuzen  
5-6 LF Schritt nach links (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF  
7+8 LF weit über dem RF kreuzen, RF etwas zum LF heransetzen, LF weiter über dem RF kreuzen

## 25-32 SIDE TOUCH, SIDE TOUCH, HEEL & HEEL & HEEL, HOLD

1-2 RF Schritt nach rechts und LF neben RF auftippen  
3-4 LF Schritt nach links und RF neben LF auftippen  
5+ Rechte Ferse vorne auftippen und RF neben LF absetzen  
6+ Linke Ferse vorne auftippen und LF neben RF absetzen  
7-8 Rechte Ferse vorne auftippen und Halten

## 33-40 SIDE TOUCH, SIDE TOUCH, HEEL & HEEL & HEEL, HOLD

1-2 RF Schritt nach rechts und LF neben RF auftippen  
3-4 LF Schritt nach links und RF neben LF auftippen  
5+ Rechte Ferse vorne auftippen und RF neben LF absetzen  
6+ Linke Ferse vorne auftippen und LF neben RF absetzen  
7-8 Rechte Ferse vorne auftippen und Halten

**41-48 JAZZ ¼ FWD, JAZZ ¼ CROSS**

- 1-2 RF vor dem LF kreuzen und ¼ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück
- 3-4 RF Schritt nach rechts und LF Schritt vorwärts
- 5-6 RF vor dem LF kreuzen und ¼ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück
- 7-8 RF Schritt nach rechts und LF vor dem RF kreuzen

**49-56 VINE RIGHT CROSS, CHASSE, ROCK BACK**

- 1-2 RF Schritt nach rechts und LF hinter dem RF kreuzen
- 3-4 RF Schritt nach rechts und LF vor dem RF kreuzen
- 5+6 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach rechts
- 7-8 LF Schritt zurück (rechte Ferse leicht anheben) und Gewicht vor auf RF

**57-64 VINE LEFT CROSS, CHASSE, ROCK BACK**

- 1-2 LF Schritt nach links und RF hinter dem LF kreuzen
- 3-4 LF Schritt nach links und RF vor dem LF kreuzen
- 5+6 LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links
- 7-8 RF Schritt zurück (linke Ferse leicht anheben) und Gewicht vor auf LF

**Happy Dancing.....**