

# Feel Free

Musik : Feel free – The Bellamy Brothers  
Choreographer : Bill Gallagher  
Level : Beginner / Intermediate  
Type / Counts : Partner Contra Dance / 72  
Start : in geschlossener Westernhaltung, Herr ILOD, Dame OLOD

## Schritte für den Herrn

### **1-8 Rock Step with ¼ Turn, Recover, ¼ Left Chasse, Rock Step with ¼ Turn Left, Recover, ¼ Right Chasse**

1-2 ¼ Drehung linksherum und RF über LF kreuzen, Gewicht zurück auf LF (LH loslassen)  
3&4 ¼ Drehung rechtsherum und Schritt zur Seite mit LF, RF an LF heransetzen, Schritt nach links mit LF (Hände wieder zusammen)  
5-6 (RH loslassen), ¼ Drehung linksherum und LF über RF kreuzen, Gewicht zurück auf RF  
7&8 (Hände wieder zusammen), ¼ Drehung rechtsherum und Schritt zur Seite mit LF, RF an LF heransetzen, Schritt nach links mit LF

### **9-12 Cross ¼ Turn Left, ¾ Turn Left, Chasse Right**

1-2 LH Herr loslassen, RH hochheben, ¼ Drehung linksherum und RF vor LF kreuzen, ¾ Drehung linksherum auf beiden Ballen (Startposition einnehmen)  
3&4 Schritt nach rechts mit RF, LF an RF heransetzen, Schritt nach rechts mit RF

### **13-20 Rock Step, Recover, Cha Cha Back, Back Rock, Recover, Cha Cha Fwd**

1-2 Schritt nach vorn mit LF, Gewicht zurück auf RF  
3&4 Schritt nach hinten mit LF, RF an LF heransetzen, Schritt nach hinten mit LF  
5-6 Schritt nach hinten mit RF, Gewicht zurück auf LF  
7&8 Schritt nach vorn mit RF, LF an RF heransetzen, Schritt nach vorn mit RF

### **21-28 Rock Step with ¼ Turn Right, Recover, ¼ Left Chasse, Rock Step with ¼ Turn Left, Recover, ¼ Right Chasse**

1-2 ¼ Drehung rechtsherum und LF über RF kreuzen, Gewicht zurück auf RF (RH loslassen)  
3&4 ¼ Drehung linksherum und Schritt zur Seiten mit LF, RF an LF heransetzen, Schritt nach links mit LF (Hände wieder zusammen)  
5-6 ¼ Drehung linksherum und RF über LF kreuzen, Gewicht zurück auf LF (LH loslassen)  
7&8 (Hände wieder zusammen) ¼ Drehung rechtsherum und Schritt nach rechts mit RF, LF an RF heransetzen, Schritt nach rechts mit RF

**29-36 Rock Step with ¼ Turn Right, Recover, ¼ Left Chasse, Cross ¼ Turn Left, ¾ Turn Left, Chasse**

- 1-2 ¼ Drehung rechtsherum und LF über RF kreuzen (RH loslassen), Gewicht zurück auf RF (Hände wieder anfassen)  
3&4 ¼ Drehung linksherum und Schritt zur Seite mit LF, RF an LF heransetzen, Schritt nach links mit LF  
5-6 ¼ Drehung linksherum und RF über LF kreuzen (LH loslassen), ¾ Drehung linksherum (RH über Kopf)  
7&8 (beide Hände Loslassen) Schritt nach rechts mit RF, LF an RF heransetzen, Schritt nach rechts mit RF

**37-44 Step, Pivot ½ Right, Cha ChaCha, Walk R+L, Cha Cha Cha**

- 1-2 Schritt nach vorn mit LF, ½ Drehung rechtsherum auf beiden Ballen (Dame läuft hinter dem Herrn)  
3&4 LF kleinen Schritt nach vorn, RF an LF heransetzen, LF kleinen Schritt nach vorn  
5-6 Schritt nach vorn mit RF + LF  
7&8 RF kleinen Schritt nach vorn, LF an RF heransetzen, RF kleinen Schritt nach vorn

**45-52 Step, Pivot ½ Right, Cha Cha Cha, Walk R +L, Cha Cha Cha**

- 1-2 Schritt nach vorn mit LF, ½ Drehung rechtsherum auf beiden Ballen (Herr läuft hinter der Dame)  
3&4 LF kleinen Schritt nach vorn, RF an LF heransetzen, LF kleinen Schritt nach vorn  
5-6 Schritt nach vorn mit RF+ LF  
7&8 RF kleinen Schritt nach vorn, LF an RF heransetzen, RF kleinen Schritt nach vorn

**53-60 Rock Step, Recover, Cha Cha Cha Back, Back, Back, Cha Cha Cha Back**  
(Dame und Herr stehen einander gegenüber, Dame folgt dem Herrn))

- 1-2 Schritt nach vorn mit LF, Gewicht zurück auf RF  
3&4 LF kleinen Schritt zurück, RF an LF heransetzen, LF kleinen Schritt zurück  
5-6 Schritt zurück mit RF + LF  
7&8 RF kleinen Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF kleinen Schritt zurück

**61-68 Back Rock, Recover, Cha Cha Cha, Walk R + L, Cha Cha Cha**

- (Dame und Herr stehen einander gegenüber, Herr folgt der Dame)  
1-2 Schritt nach hinten mit LF, Gewicht zurück auf RF  
3&4 LF kleinen Schritt nach vorn, RF an LF heransetzen, LF kleinen Schritt nach vorn  
5-6 Schritt nach vorn mit RF + LF  
7&8 RF kleinen Schritt nach vorn, LF an RF heransetzen, RF kleinen Schritt nach vorn

**69-72 Rock Step, Recover, Cha Cha Cha on Place**

- (Dame und Herr nehmen Startposition wieder ein)  
1-2 Schritt nach vorn mit LF, Gewicht zurück auf RF  
3&4 Schritt auf der Stelle mit RF, LF neben RF setzen, RF neben LF setzen

# Feel Free

## Schritte für die Dame

### **1-8 Rock Step with ¼ Turn Right, Recover, ¼ Left Chasse, Rock Step with ¼ Turn Left, Recover, ¼ Right Chasse**

1-2 ¼ Drehung rechtsherum und LF über RF kreuzen, Gewicht zurück auf RF  
(RH loslassen)

3&4 ¼ Drehung linksherum und Schritt zur Seite mit LF, RF an LF heransetzen, Schritt nach links mit LF (Hände wieder zusammen)

5-6 (LH loslassen), ¼ Drehung linksherum und RF über LF kreuzen, Gewicht zurück auf LF  
7&8 (Hände wieder zusammen), ¼ Drehung rechtsherum und Schritt zur Seite mit RF, LF an RF heransetzen, Schritt nach rechts mit RF

### **9-12 Rock Step with ¼ Turn Right, ¾ Turn Right, Cha Cha Cha**

(1 RH loslassen 2 LH überm Kopf 3&4 wieder Startposition einnehmen)

1-2 ¼ Drehung rechtsherum und LF über RF kreuzen, ¾ Drehung rechtsherum auf beiden Ballen

3&4 Schritt nach links mit LF, RF an LF heransetzen, Schritt nach links mit LF

### **13-20 Back Rock, Recover, Cha Cha Cha, Rock Step, Cha Cha Cha**

1-2 Schritt nach hinten mit RF, Gewicht zurück auf LF

3&4 Schritt nach vorn mit RF, LF an RF heransetzen, Schritt nach vorn mit RF

5-6 Schritt nach vorn mit LF, Gewicht zurück auf RF

7&8 LF kleinen Schritt nach hinten, RF an LF heransetzen, LF kleinen Schritt nach hinten

### **20-28 Rock Step with ¼ Turn Left, Recover, ¼ Turn Right Chasse, Rock Step with ¼ Turn Right, Recover, ¼ Left Chasse**

(1 LH loslassen 2 Hände wieder zusammen 5 RH loslassen 6 Hände zusammen)

1-2 ¼ Drehung linksherum und RF über LF kreuzen, Gewicht zurück auf LF

3&4 ¼ Drehung rechtsherum und Schritt zur Seite mit RF, LF an RF heransetzen, Schritt nach rechts mit RF

5-6 ¼ Drehung rechtsherum und LF über RF kreuzen, Gewicht zurück auf RF

7&8 ¼ Drehung linksherum und Schritt nach links mit LF, RF an LF heransetzen, Schritt nach links mit LF

**29-36 Rock Step with ¼ Left, Recover, ¼ Right Chasse, Cross ¼ Right, ¾ Right, Chasse**

(1 LH loslassen 2 Hände wieder zusammen 5 RH loslassen 6 LH über Kopf 7&8 beide Hände loslassen)

- 1-2 ¼ Drehung linksherum und RF über LF kreuzen, Gewicht zurück auf LF
- 3&4 ¼ Drehung rechtsherum und Schrittnach rechts mit RF, LF an RF heransetzen, Schritt nach rechts mit RF
- 5-6 ¼ Drehung rechtsherum und LF über RF kreuzen, ¾ Drehung rechtsherum auf beiden Ballen
- 7&8 LF kleine Schritt zur Seite, RF an LF heransetzen, LF kleinen Schritt zur Seite

**37-44 Back Rock, Recover, Cha Cha Cha, Walk L + R, Cha Cha Cha**

(Dame läuft hinter dem Herrn)

- 1-2 Schritt nach hinten mit RF, Gewicht zurück auf RF
- 3&4 RF kleinen Schritt nach vorn, LF an RF heransetzen, RF kleinen Schritt nach vorn
- 5-6 Schritt nach vorn mit LF + RF
- 7&8 LF kleinen Schritt nach vorn, RF na LF heransetzen, LF kleinen Schritt nach vorn

**45-52 Step, Pivot ½ Left, Cha Cha Cha, Walk L+R, Cha Cha Cha**

(Herr läuft hinter der Dame)

- 1-2 Schritt nach vorn mit RF, ½ Drehung linksherum auf beiden Ballen
- 3&4 RF kleinen Schritt nach vorn, LF an RF heransetzen, RF kleinen Schritt nach vorn
- 5-6 Schritt nach vorn mit LF + RF
- 7&8 LF kleinen Schritt nach vorn, RF an LF heransetzen, LF kleinen Schritt nach vorn

**53-60 Step, Pivot ½ Left, Cha Cha Cha, Walk L + R, Cha Cha Cha**

(Dame und Herr stehen sich gegenüber, Dame folgt dem Herrn)

- 1-8 wiederhole die Schritte 45-52

**61-68 Rock Step, Recover, Cha Cha Cha Back, Back, Back, Cha Cha Cha Back**

(Dame und Herr stehen sich gegenüber, Herr folgt der Dame)

- 1-2 Schritt nach vorn mit RF, Gewicht zurück auf LF
- 3&4 RF kleinen Schritt nach hinten, LF an RF heransetzen, RF kleinen Schritt nach hinten
- 5-6 Schritt nach hinten mit LF + RF
- 7&8 LF kleinen Schritt nach hinten, RF an LF heransetzen, LF kleinen Schritt nach hinten

**69-72 Back Rock, Cha Cha Cha**

(wieder in Startposition)

- 1-2 Schritt nach hinten mit RF, Gewicht zurück auf LF
- 3&4 Schritt auf der Stelle mit RF, LF, RF