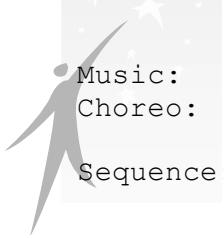


Dec 2013



Safe and Sound

Intermediate

Music:

Choreo:

Sequence:

Capital Cities (Safe and Sound - Single)

Daphne Dahl (daphne.dahl@googlemail.com)

118 BPM

3:12

A B A C A D C A A B* C + 1 Step

wait 32 beats

Part A:

Lucy Brush DS RS BR UP/H T(xif) H TCH(ib) H TCH(ib) H DS RS
L RL R R L R R L R L R L RL
&1 &2 & 3 & 4 & 5 & 6 &7 &8

2 Cotton Kick KK UP(xif) /H KK UP(unx) /H DS RS
R & L R R L R R L R LR
& 1 & 2 &3 &4

Repeat all above (opposite footwork).

Part B:

Jack & Jill DS DS DS DS DR S DR S DR S move fwd on beat 1-4,
L R L R R L L R R L L R move bw on beat 5-8
&1 &2 &3 &4 & 5 & 6 & 7 & 8

Rocking Chair DS BR UP/H DS RS DS DS RS RS
& Fancy Double L R R L R LR L R LR LR

Part C:

Samantha DS DS(xif) DR S(ib) DR S(ib) RS DS DS RS
L R R L L R LR L R LR
&1 &2 & 3 & 4 &5 &6 &7 &8

Alabama DS DT(b) H TCH(ib) H BR UP/H
L R L R L R R L
&1 & 2 & 3 & 4

Fancy Double DS DS RS RS
R R L RL RL

Repeat all above (opposite footwork).

Part D:

High Horse DS DT(xif) H DT(unx) H RS BA/H UP/SL DS DS RS
L R L R L RL R L L R L R LR
&1 & 2 & 3 &4 & 5 &6 &7 &8

Side Kicker DS DS(xif) DS JMP(rpl) DS RS KK UP/H KK UP/H
L R L R L RL R R L R R L
&1 &2 &3 &4 &5 &6 & 7 & 8

Repeat all above (opposite footwork).

Part B*: Like Part B, but instead of the Fancy Double do a Triple:

Triple DS DS DS RS
L R L RL

Repeat Jack & Jill, Rocking Chair and Triple (opposite footwork).
