

Dec 2013

# Safe and Sound

Intermediate

Music:

Capital Cities (Safe and Sound - Single)

118 BPM

Choreo:

Daphne Dahl ([daphne.dahl@googlemail.com](mailto:daphne.dahl@googlemail.com))

3:12

Sequence:

**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 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).**