



# TALK TO YOUR BODY

Music: Rea Garvey, CD: Hy Brasil  
 Choreo: Sandra Pohlmann ([sandra.pohlmann@googlemail.com](mailto:sandra.pohlmann@googlemail.com))

**INT**  
**96 BPM**  
**2:48**

Sequence: **A B C D A<sub>R</sub> B<sub>R</sub> C<sub>R</sub> D<sub>R</sub> D Ending**  
**wait 8 beats**

## Part A: (32)

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

Fancy Run DS DS(xif) BA(ots) BA(xib) BA(ots) S  
 L R L R L R

Triple DS DS DS RS  
 L R L RL

**Repeat all above (opposite footwork)**

## Part B: (16)

Zig Zag DS(xif) R(ots) S DS(xif) R(ots) S DS(xif) R(ots) S R(ots) S DS  
 L R L R L R L R L R L R  
 &1 & 2 &3 & 4 &5 & 6 & 7 &8

McNamara H(ots) BA BA(xib) BA(ots) H(ots) BA S(xib)  
 L L R L R R L  
 1 & 2 & 3 & 4

Triple DS DS DS RS **move backwards**  
 R L R LR

## Part C: (32)

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

Louisiana Step |--- fwd ---| -bk-|-1/2R-|-fwd|  
 DS DS DS DS S S S S  
 L R L R L R L R  
 &1 &2 &3 &4 5 6 7 8

**Repeat all above as written**

## Part D: (32)

Cole Step DS SL RS SL RS S SL DS DS RS  
 L L RL L RL R R L R LR  
 &1 & 2& 3 &4 & 5 &6 &7 &8

Rock Slur DS SLR S(ib) R S(ots) SLR S(ib) R S(ots) SLR S(ib) RS BR UP/H  
 L R R L R L L R L R R LR L L R  
 &1 & 2 & 3 & 4 & 5 & 6 &7 & 8

Triple Kick DS DS DS KK UP/H **move forward**  
 L R L R R L

**2 Basic** DS RS **move backwards**  
**R&L** R LR

Cole Step DS SL RS SL RS S SL DS DS RS  
 R R LR R LR L L R L RL  
 &1 & 2& 3 &4 & 5 &6 &7 &8

## Ending: (5)

Basic DS RS  
 R LR

Double Basic DS DS RS  
 L R RL