

# CAN'T HOLD US



Choreographed by Marcus Zeckert (D) LineDanceFactory - Schwerin-Lewitz (Aug 2013)

[www.linedancefactory.com](http://www.linedancefactory.com)

[info@linedancefactory.com](mailto:info@linedancefactory.com)

Description: 64 count, 2 wall line dance, intermediate + 2 restarts  
Music: Can't hold us by macklemore & ryan lewis and ray dalton – 146 bpm – available on itunes  
Count in: Tanz beginnt nach 48 Takten

## Section 1

**1 – 8** **knee pops in – out, kick ball change, turn step, point, vaudevilles**  
1, 2 re Knie nach innen beugen, re Knie nach außen beugen und 1/4 Drehung rechts (3.00)  
3 & 4 Kick re vor, re Fuß neben li Fuß setzen, li Fuß Schritt vor  
5, 6 1/4 Drehung rechts und re Fuß schritt vor, li Spitze seit li (6.00)  
& 7 li Fuß Schritt rück, re Fuß über li Fuß kreuzen  
& 8 li Fuß Schritt seit li, re Ferse diagonal re vor

## Section 2

**9 – 16** **vaudevilles, Step, hold, slow turn**  
& 9 re Fuß Schritt rück, li Fuß über re Fuß kreuzen  
& 10 re Fuß Schritt seit re, li Ferse diagonal li vor  
& 11 li Fuß Schritt rück, re Fuß über li Fuß kreuzen  
& 12 li Fuß Schritt seit li, re Ferse diagonal re vor  
& 13, 14 re Fuß Schritt rück, li Fuß Schritt vor, re Fuß Schritt vor  
15, 16 1/2 Drehung li auf 2 Takten, Gewicht auf re

## Section 3

**17 – 24** **down, up with hand moves, swivel twice, back, touch**  
17, 18 in die Knie gehen, aufrichten  
19, 20 beide Fersen nach li drehen, zurück drehen  
21, 22 beide Fersen nach li drehen, zurück drehen  
23, 24 li Schritt rück, re neben li auftippen

## Section 4

**25 – 32** **out, out, forward cross 3x, touch, clap**  
& 26 re Fuß diagonal schräg vor, li Fuß diagonal schräg vor  
& 25 re Fuß Schritt center, li Fuß vor re Fuß kreuzen  
& 27 re Fuß diagonal schräg vor, li Fuß diagonal schräg vor  
& 28 re Fuß Schritt center, li Fuß vor re Fuß kreuzen  
& 29 re Fuß diagonal schräg vor, li Fuß diagonal schräg vor  
& 30 re Fuß Schritt center, li Fuß vor re Fuß kreuzen  
31, 32 re Spitze diagonal re vor, klatschen  
**restart im 3. und 6. Durchgang**

## Section 5

**33 -40** **paddle turns, cross rock, cross rock**  
& 33 re Fuß vor, 1/8 Drehung li und Gewicht auf li  
& 34 re Fuß vor, 1/8 Drehung li und Gewicht auf li

[www.linedancefactory.com](http://www.linedancefactory.com)

[info@linedancefactory.com](mailto:info@linedancefactory.com)

& 35 re Fuß vor, 1/8 Drehung li und Gewicht auf li  
& 36 re Fuß vor, 1/8 Drehung li und Gewicht auf li (6.00)  
37, 38 re Fuß über li Fuß kreuzen, Gewicht auf li rück  
& re Fuß schritt rück  
39, 40 li Fuß über re Fuß kreuzen, Gewicht auf re rück

### **Section 6**

**41 - 48 coaster step, walk, walk, skiffles**  
41 & 42 li Fuß Schritt rück, re Fuß an li Fuß, li Fuß Schritt vor  
43, 44 re Fuß Schritt vor, li Fuß schritt vor  
45 & 46 re Fuß Schritt vor, li Fuß hinter re Fuß, re Fuß Schritt seit re  
47 & 48 li Fuß Schritt vor, re Fuß hinter li Fuß, li Fuß Schritt seit li

### **Section 7**

**49 - 56 1/4 pivot, 1/2 pivot, toe ball change 2x**  
49, 50 re Fuß Schritt vor, 1/4 Drehung li, Gewicht auf li (3.00)  
51, 52 re Fuß Schritt vor, 1/4 Drehung li, Gewicht auf li (9.00)  
53 & 54 re Spitze vor auftippen, re Fuß neben li Fuß, li Fuß Schritt vor  
55 & 56 re Spitze vor auftippen, re Fuß neben li Fuß, li Fuß Schritt vor

### **Section 8**

**49 - 56 1/2 pivot 2x, step, heel lifts with knee pops 1/4 turn**  
57 & 58 re Fuß Schritt vor, 1/2 Drehung li, Gewicht auf li (3.00)  
59, 60 re Fuß Schritt vor, 1/2 Drehung li, Gewicht auf li (9.00)  
61 re Fuß Schritt vor  
62, 63, 64 3x Fersen heben und senken, Knie beugen und über 3 Takte eine 1/4 Drehung li (6.00)

Von vorn

**restart**

**restart im 3. und 6. Durchgang nach der section 4**

Dance ... if you can !