



# Effort

Koreografert av **Cato Larsen**  
(8. Mai, 2023)

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

[www.western-entertainment.no](http://www.western-entertainment.no)

email: [cl@western-entertainment.no](mailto:cl@western-entertainment.no)



<b>Beskrivelse:</b>	32 taktslag, 2 Wall Line Dance.
<b>Nivå:</b>	Intermediate.
<b>Music:</b>	Effort - Svea.
<b>CD:</b>	Digital Download only - Spotify
<b>Intro:</b>	Start dansen ved vokalen etter 10 taktslag (15 sekunder).
<b>Motion:</b>	Novelty (For social & fun only)
<b>Tempo:</b>	71 BPM.
<b>SOD:</b>	Speed of Dance; Normal to Slow.
<b>Videolink:</b>	<a href="https://youtu.be/illLf8Xg7rM">https://youtu.be/illLf8Xg7rM</a>
<b>Dans nr:</b>	160

<b>1 – 8</b>	<b>Cross Shuffle, Hitch &amp; Ronde, Cross Shuffle, Hitch &amp; Ronde, Cross Rock, Side, Point, Rolling Vine.</b>	
1&2	Step høyre i kryss over venstre (1), Step venstre til venstre side (&), Step høyre i kryss over v. (2).	12:00
&	Hitch venstre kne litt opp og sving venstre ben framover (&).	1:300
3&4	Step venstre i kryss over høyre (3), Step høyre til høyre side (&), Step venstre i kryss over høyre (4).	12:00
&	Hitch høyre kne litt opp og sving høyre ben framover (&).	10:30
5&	Step høyre i kryss over venstre (5), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	12:00
6&	Step høyre til høyre side (6), Point venstre tå til venstre side og Prep for en venstre turn (&).	
7	Snu 90 grader mot venstre og Step fram på venstre (7).	9:00
&	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step bak på høyre (&).	3:00
8	Snu (pivot) 90 grader mot venstre og Step venstre til venstre side (8).	12:00

<b>9 – 16</b>	<b>Heel Grind ¼ turn, ½ Pivot turn, ¼ Pivot turn into Side Rock, Cross Sweep, Cross, Sweep, Weave.</b>	
1&	Step fram på høyre hæl (1), Grind hælen i gulvet, snu 90 grader mot høyre og Step bak på v. (&).	3:00
2&	Step bak på høyre (2), Rock (recover) fram igjen på venstre (&).	9:00
3	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step bak på høyre (3).	3:00
4&	Fortsett og snu ytterligere 90 grader mot venstre (&).	6:00
5	Step venstre til venstre side (4), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
6	Step venstre i kryss bak høyre og Sweep høyre ben ut og rundt bakover (5).	
7&	Step høyre i kryss bak venstre og Sweep venstre ben ut og rundt bakover (6).	
8&	Step venstre i kryss bak høyre (7), Step høyre til høyre side (&).	
	Step venstre i kryss over høyre (8), Step høyre til høyre side (&).	

<b>17 – 24</b>	<b>Pendel Flicks side to side, Behind, ¼ turn, Side, Back Rock, Side Rock, Cross Mambo ½ turn.</b>	
1	Step venstre inntil høyre og Flick samtidig høyre fot sidelengs ut til høyre side (1).	
&	Step høyre inntil venstre og Flick samtidig venstre fot sidelengs ut til venstre side (&).	
2	Step venstre inntil høyre og Flick samtidig høyre fot sidelengs ut til høyre side (2).	
3&	Step høyre i kryss bak venstre (3), Step venstre til venstre side (&).	3:00
4	Snu 90 grader mot venstre og Step høyre til høyre side (4).	
5&	Step venstre i kryss bak høyre (5), Rock (recover) fram igjen på høyre (&).	
6&	Step venstre til venstre side (6), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
7&	Step venstre i kryss over høyre (7), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	4:30
8	Snu (pivot) 180 grader mot venstre og Step fram på venstre (8).	10:30

<b>25 – 32</b>	<b>Side Rock into Cross Shuffle, ¼ Pivot turn, ½ Pivot turn, Rock Step, Side Rock, Sailor Step.</b>	
1&	Rett opp mot kl. 9:00 og Step høyre til høyre side (1), Rock (recover) tilbake igjen på venstre (&).	9:00
2	Step høyre i kryss over venstre (2).	
&3	Step venstre inntil høyre (&), Step høyre i kryss over venstre (3).	
&	Snu (pivot) 90 grader mot høyre og Step bak på venstre (&).	12:00
4	Snu (pivot) 180 grader mot høyre og Step fram på høyre (4).	6:00
5&	Step fram på venstre (5), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
6&	Step venstre til venstre side (6), Rock (recover) tilbake igjen på høyre (&).	
7&8	Step venstre i kryss bak høyre (7), Step høyre litt til høyre side (&), Step venstre litt til venstre side (8).	

<b>Tag:</b>	<i>To be danced after wall 2. You will be facing 12:00</i>	
<b>1 - 2</b>	<b>Cross Rock, Side Rock.</b>	
1&	Cross right over left (1), Rock (recover) back again onto left (&).	
2&	Step right to right side (2), Rock (recover) back again onto left (&).	