

# Once & Only (de)

Count: 64

Wand: 2

Ebene: Phrased Improver ECS

Choreograf/in: Michelle Leupin (CH) & Marcel Rohrer (CH) - Februar 2016

Musik: Once and Only - 77 Bombay Street



Sequenzen: □AB AB BB AA BB AA B

## Part A – 32 counts

### A[1-8] □ Chasse R ¼ Rock, ½ Shuffle Turn, ½ Shuffle Turn

- 1&2 RF Schritt nach R, LF an RF heran setzen, RF Schritt nach R  
3, 4 ¼ Drehung links herum (face 9:00) und LF Schritt zurück, Gewicht nach vorn auf RF  
5&6 ½ Shuffle Turn mit L, R, L  
7&8 ½ Shuffle Turn mit R, L, R

### A[9-16] □ Step Turn ½ R, Kick Ball Step, Step Touch & Heel & Step

- 1, 2 LF Schritt nach vorn, ½ Drehung rechts herum auf RF (face 3:00)  
3&4 LF Kick nach vorn, LF neben RF abstellen, RF Schritt nach vorn  
5, 6 LF Schritt nach vorn, RF Touch hinter LF  
&7&8 RF abstellen, LF Ferse nach vorn, LF an RF abstellen, RF Schritt nach vorn

### A[17-24] □ ¼ Drehung L, Figur of 8

- 1,2 ¼ Drehung L, RF vor LF kreuzen  
3, 4 LF Schritt nach L, RF hinter LF kreuzen  
5 ¼ Drehung L LF Schritt vor(9:00)  
6, 7 RF Schritt nach vorn, 1/2 Drehung links herum auf LF(face 3:00)  
8 ¼ Drehung L RF Schritt nach R

### A[25-32] □ Behind, Side, Cross Shuffle, ¼ Turn L, ¼ Turn L, Walk R, L

- 1, 2 LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach R  
3&4 LF vor RF kreuzen, RF Schritt nach R, LF vor RF kreuzen  
5, 6 ¼ Drehung L mit RF Schritt zurück, ¼ Drehung L mit LF Schritt nach R  
7, 8 RF Schritt nach vorn, LF Schritt nach vorn

## Part B – 32 counts

### B[1-8] □ Side Rock R, Behind Side Cross, Step Drag, Rock Back

- 1, 2 RF Rock nach R, Gewicht zurück auf LF  
3&4 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach L, RF vor LF kreuzen  
5, 6 Langer Schritt nach L mit LF, RF heranziehen  
7, 8 RF Rock zurück, Gewicht zurück auf LF

### B[9-16] □ ¼ Turn, Step Drag, Rock Back, Side Behind, ¼ Turn Shuffle forward

- 1, 2 ¼ Drehung L mit langem Schritt nach R mit RF, LF heranziehen  
3, 4 LF Rock zurück, Gewicht zurück auf RF  
5, 6 LF Schritt nach L, RF hinter LF kreuzen  
7&8 ¼ Drehung L LF Schritt nach vorn, RF hinter LF stellen, LF Schritt nach vorn (12:00)

### B[17-24] □ Rock Step R, Coaster Step, Rock Step L, Sailor ¼ Turn

- 1, 2 RF Rock nach vorn, Gewicht zurück auf LF  
3&4 RF Schritt zurück, LF neben RF stellen, RF nach vorn  
5, 6 LF Rock nach vorn, Gewicht zurück auf RF  
7&8 LF hinter RF kreuzen, ¼ Drehung L mit RF Schritt an Ort, LF kleiner Schritt nach vorn

### B[25-32] □ Step Turn ½ L, Step R, Hold, Step Turn ¼ R, Together, Hold

- 1, 2 RF Schritt nach vorn,  $\frac{1}{2}$  Drehung L auf LF
- 3, 4 RF Schritt nach vorn, Hold
- 5, 6 LF Schritt nach vorn,  $\frac{1}{4}$  Drehung R auf RF
- 7, 8 LF neben RF abstellen, Hold

**From The Top**

**Contact: [www.linedancehall.ch](http://www.linedancehall.ch)**

---