

Run, Run, Run (Always on the Run) (de)

Count: 32

Wall: 4

Level: Easy Intermediate

Choreographer: Michelle Fuhrmann (DE) & Tom Wittig (DE) - Februar 2024

Music: Always on the run - ISAAK



Hinweis: Tanz beginnt nach 8 counts

step r, step l, triple step forward r, rock step l, sailor ¼ turn l

- 1-2 Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn – Schritt mit dem linken Fuß nach vorn
3&4 Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn, linken Fuß an den rechten Fuß heransetzen, schritt mit dem rechten Fuß nach vorn
5-6 Schritt mit dem linken Fuß nach vorn, gewicht zurück auf den rechten Fuß
7&8 Schritt mit dem linken Fuß hinter den rechten Fuß, ¼ Drehung links herum und schritt mit dem rechten Fuß nach rechts, gewicht zurück auf den linken Fuß

rock step r, triple full turn r (Alternativ: coaster step r), side l, behind r, triple ¼ turn l

- 1-2 Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn, gewicht zurück auf den linken Fuß
3&4 Drei Schritte auf der Stelle, dabei eine volle Drehung (¼ - ½ - ¼) rechts herum
(Alternativ Coaster Step: Schritt mit dem rechten Fuß zurück, linken Fuß an den rechten Fuß heransetzen, schritt mit dem rechten Fuß nach vorn)
5-6 Schritt mit dem linken Fuß nach links – Schritt mit dem rechten Fuß hinter den linken Fuß
7&8 Schritt mit dem linken Fuß nach links, rechten Fuß an den linken Fuß heransetzen, schritt mit dem linken Fuß nach links dabei eine ¼ Drehung links herum

kick-ball-point r & point switches r-l, sailor step l, sailor ¼ turn r

- 1&2& Rechten Fuß nach vorn kicken, rechten Fuß an den linken Fuß heransetzen, linke Fußspitze nach links auf tippen – linken Fuß an den rechten Fuß heransetzen
3&4 Rechte Fußspitze nach rechts auf tippen, rechten Fuß neben den linken Fuß aufsetzen, linke Fußspitze nach links auf tippen
5&6 Schritt mit dem linken Fuß hinter den rechten Fuß, schritt mit dem rechten Fuß nach rechts, gewicht zurück auf den linken Fuß
7&8 Schritt mit dem rechten Fuß hinter den linken Fuß, ¼ Drehung rechts herum und schritt mit dem linken Fuß nach links, gewicht zurück auf den rechten Fuß

rock step l, coaster step l, rock step r, rock back l

- 1-2 Schritt mit dem linken Fuß nach vorn, gewicht zurück auf den rechten Fuß
3&4 Schritt mit dem linken Fuß zurück, rechten Fuß neben den linken Fuß heransetzen, schritt mit dem linken Fuß nach vorn
5-6 Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn, gewicht zurück auf den linken Fuß
7-8 Schritt mit dem rechten Fuß zurück, gewicht zurück auf den linken Fuß

Last Update 21 Feb. 2024 - R1