

# Relax (de)

Compte: 48

Mur: 4

Niveau: Phrased Intermediate



Chorégraphe: Esther Orsatti (CH) - Oktober 2021

Musique: Relax - Frankie Goes to Hollywood

**Intro: 32 Counts, der Tanz beginnt mit dem Gesang**

## A Teil

### [1-8] out out in in / RF Point und Flick / Slide R / Sailor Step L und R

- &1 Sprung mit dem RF nach vorne R und Sprung mit dem LF nach vorne L, Grätschposition
- &2 Sprung mit dem RF wieder zurück in die Ausgangsposition, Sprung mit dem LF neben den RF
- &3 RF Spitze nach R, RF zurückziehen und nach hinten hochziehen
- 4 RF grosser Schritt nach R
- 5&6 LF kreuzt hinter dem RF, RF Schritt nach R, LF Schritt nach L
- 7&8 RF kreuzt hinter dem LF, LF Schritt nach L, RF Schritt nach R

### [9-16] 2x Stomp LF / behind RF / Side LF / Crosse RF / Press-Step L / Body roll

- &1 LF neben dem RF schnell aufstampfen, LF Stampf nach diagonal vorne L Mit Gewicht.
- 2 warten
- &3 RF kreuzt hinter dem LF, LF Schritt nach L
- &4 RF kreuzt vor dem LF, warten
- 5-6 LF Grosser Schritt nach L, das linke Knie wenig biegen und dabei den RF entlasten, das L Bein wieder strecken und das Gewicht wieder auf den RF
- 7-8 Den LF neben den RF stellen, wenig in die Knie, dann das Becken-Bauch-Brust, wie eine Welle nach oben stossen.

### [17-24] out out in in / RF Point und Flick / Slide R / Sailor Step L und R

- &1 Sprung mit dem RF nach vorne R und Sprung mit dem LF nach vorne L, Grätschposition
- &2 Sprung mit dem RF wieder zurück in die Ausgangsposition, Sprung mit dem LF neben den RF
- &3 RF Spitze nach R, RF zurückziehen und nach hinten hochziehen
- 4 grosser Schritt nach R mit dem RF
- 5&6 LF kreuzt hinter dem RF, RF Schritt nach R, LF Schritt nach L
- 7&8 RF kreuzt hinter dem LF, LF Schritt nach L, RF Schritt nach R

### [25-32] 2x Stomp LF / behind RF / Side LF / Crosse RF / Press-Step L ¼ Dr R / Body roll

- &1 LF neben dem RF schnell aufstampfen, LF Stampf nach diagonal vorne L Mit Gewicht.
- 2 warten
- &3 RF kreuzt hinter dem LF, LF Schritt nach L
- &4 RF kreuzt vor dem LF, warten
- 5-6 LF Grosser Schritt nach L, das linke Knie wenig biegen und dabei den RF entlasten, Das L Bein wieder strecken, und das Gewicht mit ¼ Dr. R wieder auf den RF
- 7-8 Den LF neben den RF stellen, wenig in die Knie, dann das Becken-Bauch-Brust, wie eine Welle nach oben stossen.

## B Teil

### [1-8] 3 Step Turn R / Close LF / Chasse L / Back-Rock-Step R

- 1-2 ¼ Dr. R und RF Schritt vorw., 1/2 Dr. R auf dem R Fussballen und LF Schritt zurück
- 3-4 ¼ Dr. R auf dem L Fussballen und RF Schritt R, LF neben den RF stellen ohne Gewicht
- 5&6 LF Schritt nach L, RF schnell neben den LF stellen, LF Schritt nach L
- 7-8 RF Schritt zurück und dabei den LF entlasten, Gewicht wieder auf den LF

**(Hier in der 4 Wand Richtung 12.00Uhr abbrechen und 2mal ganzes B tanzen)**

**[9-16] Walk vorw. R L / Press-Step R vorw. / Shuffle rückw. RF / Step back LF / Close RF**

1-2 RF Schritt vorw., LF Schritt vorw.

3-4 RF Schritt vorw. dabei rechtes Knie wenig beugen und den LF entlasten, dann das rechte Bein wieder strecken und das Gewicht wieder auf den LF

**(Hier in der 2ten Wand, Richtung 6.00 Uhr abbrechen und wieder mit A Teil starten)**

5&6 RF Schritt zurück, LF schnell vor den RF stellen, RF Schritt zurück

7-8 LF Schritt zurück, RF neben den LF ohne Gewicht.

**A, B, A, B, (B 1-12 Counts) A, B, B, A, (B 1-8 Counts) B, B, A, B, B, A, A, B und Schluss**

**Schluss: in der Siebten Wand ¼ Dr. R und RF Schritt vorw. Richtung 12.00 Uhr**

**Oder einfach RF Schritt nach R und Blick zum Publikum**

**Viel Spass beim Tanzen wünscht euch**

---