

7 Stunden (de)

Compte: 40

Mur: 4

Niveau: Improver

Chorégraphe: Maren Kießkalt (DE) - Februar 2024

Musique: 7 Stunden - Alexander Eder : (Album: Ganz normal)



***1 Restart mit step change in Wand 3, Richtung 3 Uhr. Ending nach 22 Counts.
Der Tanz beginnt nach 20 Counts. Zählweise: 1-4 (Gitarrenintro), 1-8, 1-8.**

Sek 1 [1-8] LF Rock Side, Cross Chassé, Side, Touch, Kick-Ball-Cross

- 1-2 Rock Side mit LF nach L, Recover auf RF
- 3&4 LF über RF kreuzen, RF nach R setzen, LF über RF kreuzen
- 5-6 Schritt nach R mit RF, Touch LF neben RF
- 7&8 LF nach vorne kicken, L Ballen neben RF aufsetzen, RF über LF kreuzen

Sek 2 [9-16] L Side, Behind & Heel & Cross, R Side, Behind & Heel & Cross

- 1-2 LF Schritt nach L, RF dahinter kreuzen
- &3& 4 LF Schritt nach L (&), R Ferse VR aufstellen (3), RF neben LF schließen (&), LF über RF kreuzen (4)
- 5-6& RF Schritt nach R (5), LF hinter RF kreuzen (6), RF Schritt nach R (&)
- 7&8 L Ferse VL aufstellen (7), LF neben RF schließen (&), RF über LF kreuzen (8)

Sek 3 [17-24] LF Touch behind, Unwind $\frac{3}{4}$, R shuffle fwd, L Rock Recover, L Coaster Step

- 1-2 LF hinter RF einloggen mit Touch, $\frac{3}{4}$ Unwind, Gewicht am Ende L (3 Uhr)
 - 3&4 Schritt vorwärts mit RF, LF neben RF schließen Schritt vorwärts mit RF
 - 5-6 LF Rock nach vorne, Recover auf RF
- (Optionales Ending: Tripple-3/4-Turn L nach 12 Uhr)**
- 7&8 LF Schritt nach hinten, RF auf Ballen neben LF schließen, LF Schritt nach vorne

Sek 4 [25-32] R Rock across & L Rock across, L Rock Side, Behind-Side-Cross

- 1-2& RF über LF Rock Recover, RF Schritt nach R (&)
- 3-4 LF über RF Rock, Recover auf RF
- 5-6 LF Rock side nach L, Recover auf RF
- 7&8 LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach R, LF vor RF kreuzen

Sek 5 [33-40] Step $\frac{1}{2}$ -Turn L, 2x Shuffle $\frac{1}{2}$ -Turn, Step, Touch

- 1-2 RF Schritt vor, $\frac{1}{2}$ Drehung L
- (Hier in der 3. Wand, Richtung 3 Uhr: Restart mit Step Change)**
- 3&4 RF $\frac{1}{4}$ -Drehung L mit Schritt n. R (3), LF neben RF schließen, RF $\frac{1}{4}$ -Drehung L mit Schritt n. hinten
 - 5&6 LF $\frac{1}{4}$ -Drehung L mit Schritt nach L (3), RF neben LF schließen, LF $\frac{1}{4}$ -Drehung L mit Schritt nach vorne (Option ohne drehen: 2x Shuffle vorwärts)
 - 7-8 RF Schritt nach vorne, Touch LF neben RF

Restart mit Step Change:

In der 3. Wand Richtung 3 Uhr, nach Count 34: RF Schritt nach vorne (35), Touch LF neben RF (36), Tanz beginnt von vorne.

Choreographer: Maren Kießkalt - Februar 2024 - wildcat-dancer@web.de