

# No Frost (de)

Compte: 96

Mur: 2

Niveau: Phrased Intermediate

Chorégraphe: Josep Perez (DE) & Jordi Bosser (DE) - Mai 2024

Musique: Lil' Digger - Keith Urban



## Teil A

### Section 1 Step, Lock, Step, Scuff, Jazz Box Jump, Stomp

- 1 - 2 RF nach von stellen, LF hinter RF kreuzen
- 3 - 4 RF nach vorn stellen, Li Ferse nach vorn über dn Boden streifen
- 5 - 6 LF über RF kreuzen, RF nach hinten stellen ( Gesprungen )
- 7 - 8 LF nach li stellen, RF nach vorn Stampfen

### Section 2 Twist, Toe Strut ½ Turn R, Toe Strut ½ Turn R

- 1 - 2 Beide Fersen nach re. drehen, und wieder zurück
- 3 - 4 Beide Fersen nach re. drehen, und wieder zurück
- 5 - 6 Re. Fußspitze nach hinten auftippen, ½ Drehung re. RF abstellen
- 7 - 8 Li. Fußspitze nach vorn auftippen, ½ Drehung re. LF abstellen

### Section 3 Slow Coaster Step, Scuff, Scoot&Hitch 2x, Stomp, Hold

- 1 - 2 RF nach hinten stellen, LF an RF heransstellen
- 3 - 4 RF nach vorn stellen, li. Ferse nach vorn über den Boden streifen
- 5 - 6 Re. Knie anwinkeln und über RF nach vorn rutschen 2x
- 7 - 8 LF nach vorn aufstampfen, einen Count halten

### Section 4 Pivot ½ Turn R 2x, Heel, Step, Heel, Step

- 1 - 2 RF nach vorn stellen, über beide Ballen eine ½ Drehung li. LF abstellen
- 3 - 4 RF nach vorn stellen, über beide Ballen eine ½ Drehung li. LF abstellen
- 5 - 6 Re. Ferse nach vorn auftippen, RF kleiner Schritt vor
- 7 - 8 Li. Ferse nach vorn auftippen, LF kleiner Schritt vor

### Section 5 Side Point, Step Back, Side Point, Close, RF Kick-Stomp-Flick-Stomp

- 1 - 2 RF nach re. auftippen, RF nach hinten stellen
- 3 - 4 LF nach li. auftippen, LF neben RF stellen
- 5 - 6 RF nach vorn kicken, RF neben LF aufstampfen
- 7 - 8 RF nach hinten anwinkeln, RF neben LF aufstampfen

### Section 6 Traveling Twist R, Hold, Traveling Twist L, Hold

- 1 - 2 Beide Fersen nach re. drehen, beiden Fußspitzen nach re. drehen
- 3 - 4 Beide Fersen nach re. drehen, einen Count halten
- 5 - 6 Beide Fersen nach li. drehen, beiden Fußspitzen nach li. drehen
- 7 - 8 Beide Fersen nach li. drehen, einen Count halten

### Section 7 Grapevine R, Point R, ½ Turn L, Stomp R, Stomp L Together, Hold

- 1 - 2 Über re. Ferse einen Schritt nach re., LF hinter RF kreuzen
- 3 - 4 RF nach re. stellen, li. Fußspitze nach li. auftippen
- 5 - 6 ½ li. Drehung über li. Ballen, RF nach vorn aufstampfen
- 7 - 8 LF neben RF aufstampfen, einen Count halten

### Section 8 Cross&Hook, Kick, Cross&Hook, Kick, &, Kick L, &, Kick R, Stomp Hold

- 1 - 2 Sprung RF über LF kreuzen dabei li. Bein anwinkeln, Sprung auf LF und RF nach vorn Kicken
- 3 - 4 Sprung RF über LF kreuzen dabei li. Bein anwinkeln, Sprung auf LF und RF nach vorn Kicken

- 5 - 6 Sprung auf RF und LF nach vorn kicken, Sprung auf LF und RF nach vorn kicken  
7 - 8 RF neben LF aufstampfen, einen Count halten

## **Teil B**

### **Section 1 RF Kick, Stomp, Flick, Stomp, LF Kick, Stomp, Flick, Stomp**

- 1 - 2 RF nach vorn kicken, RF neben LF aufstampfen  
3 - 4 RF nach hinten anwinkeln, RF neben LF aufstampfen  
5 - 6 LF nach vorn kicken, LF neben RF aufstampfen  
7 - 8 LF nach hinten anwinkeln, LF neben RF aufstampfen

### **Section 2 Kick, Hook, Kick, Toe Back, ½ Turn R, Kick, Stomp, Kick, Stomp**

- 1 - 2 RF nach vorn kicken, RF vor LF anwinkeln  
3 - 4 RF nach vorn kicken, re. Fußspitze nach hinten auftippen und ½ Drehung re.  
5 - 6 LF nach vorn kicken, LF neben RF aufstampfen  
7 - 8 RF nach vorn kicken, RF neben LF aufstampfen

### **Section 3 Wiederholung Section 1 aus B Teil**

### **Section 4 Wiederholung Section 2 aus B Teil**

## **Brücke/ Tag**

### **Side Point, Sep Back R-L-R-L, Diagonal Step, Slide, Diagonal Step, Slide**

- 1 - 2 Re. Fußspitze nach re. auftippen, RF nach hinten stellen.  
3 - 4 Li. Fußspitze nach li. auftippen, LF nach hinten stellen  
5 - 6 Re. Fußspitze nach re. auftippen, RF nach hinten stellen  
7 - 8 Li. Fußspitze nach li. auftippen, LF nach hinten stellen  
9 -10 RF diagonal nach vorn stellen  
11 - 12 LF heranziehen und abstellen  
13 - 14 RF diagonal nach vorn stellen  
15 - 16 LF heranziehen und abstellen

**Tanzablauf: A / B / A bis Sec. 7 / Brücke / A / B / A bis Sec. 7/ Brücke / A / B / A bis Sec. 7/ A bis Sec. 7/ A bis Sec. 7/ Ending RF stomp 2x nach vorn**

**Viel Spaß beim üben**

[www.linedance-berlin.info](http://www.linedance-berlin.info)

---