

# Lifers (de)

拍数: 32      墙数: 2      级数: Improver  
编舞者: Silvia Schill (DE) - Juli 2018  
音乐: Lifers - Cody Jinks



**Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs.**

**Heel grind turning ¼ r, coaster step, rock forward, ¼ turn l/chassé l**

- 1-2      Schritt nach vorn mit rechts, nur die Hacke aufsetzen (Fußspitze zeigt nach links) - ¼  
Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (Fußspitze mitdrehen) (3 Uhr)
- 3&4      Schritt nach hinten mit rechts - LF an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit  
rechts
- 5-6      Schritt nach vorn mit links, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF
- 7&8      ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (12 Uhr) - RF an linken heransetzen  
und Schritt nach links mit links

**Restart: In der 3. Runde - Richtung 12 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen**

**Restart: In der 5. und 8. Runde - Richtung 6 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen**

**Cross, side, sailor step, cross, side, behind-side-cross**

- 1-2      RF über linken kreuzen - Schritt nach links mit links
- 3&4      RF hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den RF
- 5-6      LF über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
- 7&8      LF hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und LF über rechten kreuzen

**Figure of 8 vine turning ¼ l**

- 1-2      Schritt nach rechts mit rechts - LF hinter rechten kreuzen
- 3-4      ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr) - Schritt nach vorn mit links
- 5-6      ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts - ¼ Drehung rechts  
herum und Schritt nach links mit links (12 Uhr)
- 7-8      RF hinter linken kreuzen - ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr)

**Chassé r, ¼ turn l/rock back, step, lock, locking shuffle forward**

- 1&2      Schritt nach rechts mit rechts - LF an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts
- 3-4      ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit links, RF etwas anheben (6 Uhr) -  
Gewicht zurück auf den RF
- 5-6      Schritt nach vorn mit links - RF hinter linken einkreuzen
- 7&8      Schritt nach vorn mit links - RF hinter linken einkreuzen und Schritt nach vorn mit links

**Wiederholung bis zum Ende**

**Inhalt, der Rechtschreibung u.ä. gibt es keine Gewähr!**

**Und lächeln nicht vergessen, denn Tanzen macht Spaß! Eure Silvia von den Country Linedancern**

**[www.country-linedancer.de](http://www.country-linedancer.de)**