

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 $\frac{1}{4}$ r, coaster step, rock forward, $\frac{1}{4}$ turn l/chassé l

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Hacke aufsetzen (Fußspitze zeigt nach links) - $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ l

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

Chassé r, $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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