

Backbone (de)

拍数: 32 墙数: 2 级数: Intermediate
编舞者: Isabell Allert (DE) - August 2018
音乐: Backbone - Daughtry



Intro: 8 counts

(1-8) Out, Out, In, Step, Hitch with hip bump, Step, Anker Step, Step

1,2 Re. Fuß Schritt nach außen, li. Fuß Schritt nach außen
&3 Re. Fuß Schritt nach innen, li. Fuß Schritt nach vorne
4,5 Re. Knie anheben, dabei die Hüfte nach oben strecken, re. Fuß Schritt nach vorne
6&7 Li. Fuß Schritt nach vorne, re. Fuß Schritt auf der Stelle, li. Fuß Schritt auf der Stelle
8 Schritt mit rechts nach vorne

Easy Option Hitch mit HipBump: Mach einen normalen Hitch

(9-16) Step ½ Turn, Dorothy Steps, Step, Close

1, 2 Li. Fuß Schritt nach vorne, ½ Drehung rechts herum
3&4 Li. Fuß Schritt nach vorne, re. Fuß hinter linkem einlocken, li. Fuß Schritt nach vorne
5&6 Re. Fuß Schritt nach vorne, li. Fuß hinter rechtem einlocken, re. Fuß Schritt nach vorne
7, 8 Li. Fuß Schritt nach vorne, Re. Fuß neben linken setzen

Tag1 hier in Wand 3 Gewichtswechsel nach dem Schließen auf links auf 6h

Tag2 hier in Wand 5 auf 12h

Restart hier in Wand 6 Gewichtswechsel nach dem Schließen auf links auf 6h

(17-24) Coaster Step, Step ¼ Turn, Crossshuffle, Side Rock

1&2 Li. Fuß Schritt zurück, re. Fuß neben linken absetzen, li. Fuß Schritt nach vorne
3, 4 Re. Fuß Schritt nach vorne, ¼ Drehung links herum
5&6 Li. Fuß Schritt zur Seite, re. Fuß kreuzt über linkem, li. Fuß Schritt zur Seite, re. Fuß kreuzt über linkem
7, 8 Li. Fuß Schritt zur Seite, Gewicht zurück auf rechts

(25-32) Sailor ¼ Turn, Back, Back, Coaster Step, Anchor Step

1&2 ¼ Drehung links herum, li. Fuß kreuzt hinter rechts, re. Fuß zur Seite, Gewicht zurück auf links
3, 4 Schritt mit rechts zurück, Schritt mit links zurück
5&6 Re. Fuß Schritt zurück, li. Fuß neben rechten abstellen, re. Fuß Schritt nach vorne
7&8 li. Fuß Schritt nach hinten, re. Fuß Schritt auf der Stelle, li. Fuß Schritt auf der Stelle

Tag 1 hier nach der 1. Wand auf 12h

Tag 1

(1-8) Step, Hold, ½ Turn, Hold, Step, Hold, ½ Turn, Hold

1, 2 Re. Fuß Schritt nach vorne, halten
3, 4 ½ Drehung links herum, halten
5, 6 Re. Fuß Schritt nach vorne, halten
7, 8 ½ Drehung links herum, halten

Tag 2

(1-8) Side, Armmovement, Cross, Full Spiralturm, Side

1 Re. Fuß Schritt zur Seite
2-4 Beide Arme an der Seite hochnehmen und rechtwinkelig anwinkeln (lyrics: are you strong enough)
5 Re. Fuß kreuzt über links

6, 7 Full Spiraltorn links herum

8 Re. Fuß Schritt zur Seite

Easy Option FullSpiraltorn: Nach dem Cross ein Count halten, re. Fuß zur Seite und ein Count halten

(9-16) Sweep back, Sweep back, Sweep back, Sweep back, Bodymovement, Side

1, 2 Li. Fuß Sweep zurück, re. Fuß Sweep zurück

3, 4 Li. Fuß Sweep zurück, re. Fuß Sweep zurück

5 Oberkörper nach vorne beugen (lyrics: hold you to the ground)

6, 7 Oberkörper zurück beugen in Ausgangsstellung

8, Re. Fuß Schritt zur Seite

(17-24) Step ½ Turn, Step ½ Turn, Out, Out, Coaster Step

1, 2 Li. Fuß Schritt nach vorne, ½ Drehung rechts herum

3, 4 Re. Fuß Schritt nach vorne, ½ Drehung rechts herum

5, 6 Li. Fuß Schritt nach außen, re. Fuß Schritt nach außen

7&8 Li. Fuß Schritt zurück, re. Fuß neben linkem abstellen, li. Fuß Schritt nach vorne

Contact: isabell.allert@web.de

Last Update – 26th Sept. 2018
