

Grew Up (de)

拍数: 84 墙数: 1 级数: Intermediate
编舞者: Siggie Güldenfuß (DE) & Westerngirls - März 2020
音乐: Grew Up On That - High Valley



Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Counts.

S1. Sektion: Side, Behind, ¼ Turn r. Shuffle Forward, Step ¼ Turn r., Cross Shuffle

- 1-2 RF Schritt nach re., LF hinter RF absetzen
- 3&4 ¼ Drehung re. herum, RF Schritt vor, LF neben RF absetzen und RF Schritt vor (3Uhr)
- 5-6 LF Schritt vor, ¼ Drehung re. herum auf beiden Ballen (Gewicht zum Schluss auf RF) (6Uhr)
- 7&8 LF vor RF kreuzen, RF neben LF absetzen und LF vor RF kreuzen

S2. Sektion: Side, Behind & Heel & Cross, ¼ Turn r., ¼ Turn r., Kickball Change

- 1-2 RF Schritt nach re., LF hinter RF kreuzen
- &3 RF neben LF absetzen und li. Ferse vorn auftippen
- &4 LF neben RF absetzen und RF vor LF kreuzen
- 5-6 ¼ Drehung re. herum und LF Schritt zurück (9Uhr), ¼ Drehung re. herum und RF Schritt nach re. (12Uhr)
- 7&8 li. Bein nach vorn kicken, LF neben RF absetzen, RF leicht anheben und Gewicht zurück auf RF

S3. Sektion: Cross Rock, ¼ Turn l. Chassé, Cross Rock & Heel & Toe Touch Back

- 1-2 LF vor RF kreuzen, RF leicht anheben und Gewicht zurück auf RF
- 3&4 ¼ Drehung li. herum LF Schritt nach li., RF an LF heran setzen und LF Schritt nach li. (9Uhr)
- 5-6 RF vor LF kreuzen, LF leicht anheben und Gewicht zurück auf LF
- &7 RF neben LF absetzen und li. Ferse vorn auftippen
- &8 LF neben RF absetzen und re. Fußspitze hinten auftippen

S4. Sektion: Shuffle Back With ¼ Turn r., Sailor Step, Heel & Heel & 2x Stomp r.

- 1&2 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, ¼ Drehung re. herum und RF Schritt nach re. (12Uhr)
- 3&4 LF hinter RF kreuzen, RF neben LF absetzen und LF Schritt nach li.

Restart: In der 3. Runde hier abrechnen und mit der 5. Sektion weiter tanzen!

Finish: In der 4. Runde hier abrechnen und RF Stomp nach vorn! (Die Musik läuft noch kurz weiter)

- 5&6 re. Ferse vorn aufsetzen, RF neben LF absetzen und li. Ferse vorn aufsetzen
- &7-8 LF neben RF absetzen und RF neben LF aufstampfen 2x (Gewicht bleibt auf LF)

S5. Sektion: Cross & Heel r./l., Step ½ Turn, Shuffle Forward

- 1&2 RF vor LF kreuzen, LF neben RF absetzen und re. Ferse vorn auftippen
- &3 RF neben LF absetzen und LF vor RF kreuzen
- &4 RF neben LF absetzen und li. Ferse vorn auftippen
- &5-6 LF neben RF absetzen und RF Schritt vor, ½ Drehung li. herum auf beiden Ballen (Gewicht zum Schluss auf LF) (6Uhr)
- 7&8 RF Schritt vor, LF neben RF absetzen und RF Schritt vor

S6. Sektion: Cross & Heel l./r., Step ½ Turn, Full Turn

- 1&2 LF vor RF kreuzen, RF neben LF absetzen und li. Ferse vorn auftippen
- &3 LF neben RF absetzen und RF vor LF kreuzen
- &4 LF neben RF absetzen und re. Ferse vorn auftippen
- &5-6 RF neben LF absetzen und LF Schritt vor, ½ Drehung re. herum auf beiden Ballen (Gewicht zum Schluss auf RF) (12Uhr)

7-8 ½ Drehung re. herum und LF Schritt zurück (6Uhr), ½ Drehung re. herum und RF Schritt vor (12Uhr)

S7. Sektion: Mambo Forward, Coaster Step, Scissor Step l./r.

1&2 LF Schritt vor, RF leicht anheben und Gewicht zurück auf RF, LF neben RF absetzen
3&4 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen und RF Schritt vor
5&6 LF Schritt nach li., RF neben LF absetzen und LF vor RF kreuzen
7&8 RF Schritt nach re., LF neben RF absetzen und RF vor LF kreuzen

S8. Sektion: Rock Step, Coaster Step li./re.

1-2 LF Schritt vor, RF leicht anheben und Gewicht zurück auf RF
3&4 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen und LF Schritt vor
5-6 RF Schritt vor, LF leicht anheben und Gewicht zurück auf LF
7&8 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen und RF Schritt vor

S9. Sektion: Step, Scuff, Shuffle Forward, Step ½ Turn, Shuffle Forward With ½ Turn

1-2 LF Schritt vor, RF Bodenschleifer nach vorn
3&4 RF Schritt vor, LF neben RF absetzen und RF Schritt vor
5-6 LF Schritt vor, ½ Drehung re. herum auf beiden Ballen (Gewicht zum Schluss auf RF) (6Uhr)
7&8 ¼ Drehung re. herum und LF Schritt nach li. (9Uhr), RF neben LF absetzen, ¼ Drehung re. herum und LF Schritt zurück (12Uhr)

S10. Sektion: Coaster Step, Rock Step, Shuffle Back with ½ Turn, Step ½ Turn

1&2 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen und RF Schritt vor
3-4 LF Schritt vor, RF leicht anheben und Gewicht zurück auf RF
5&6 ¼ Drehung li. herum LF Schritt nach li. (9Uhr), RF neben LF absetzen, ¼ Drehung li. herum und LF neben LF Schritt vor (6Uhr)
7-8 7-8 RF Schritt vor, ½ Drehung li. herum auf beiden Ballen (Gewicht zum Schluss auf LF) (12Uhr)

S11.Sektion: Walk , Walk, Out Out, In In

1-2 RF Schritt vor, LF Schritt vor
&3 RF Schritt etwas nach re., LF Schritt etwas nach li.
&4 RF Schritt zurück in die Mitte, LF neben RF absetzen

Dance, Have Fun & Smile!
