

# Five Hundred (500) (de)

拍数: 32                      墙数: 4                      级数: High Beginner  
编舞者: Ole Jacobson (DE) & Nina K. (DE) - Mai 2020  
音乐: I'm Gonna Be (500 Miles) - The Proclaimers



## Beginn nach 16 Counts (auf den Gesang)

### (1-8) Cross recover, chasse R, cross recover, shuffle turn 1/2 left

1-2                      RF über LF kreuzen – Gewicht zurück auf LF  
3&4                      RF Schritt nach rechts – LF an RF heran setzen – RF Schritt nach rechts  
5-6                      LF über RF kreuzen – Gewicht zurück auf RF  
7&8                      1/4 L-Drehung, LF Schritt nach links – RF an LF heran setzen – 1/4 L-Drehung, LF Schritt nach vorn

### (9-16) Step, recover, shuffle 1/2 turn R, 1/4 turn R, 1/4 turn R, coaster step

1-2                      RF Schritt nach vorn – Gewicht zurück auf LF  
3&4                      1/4 R-Drehung, RF Schritt nach rechts – LF an RF heran setzen – 1/4 R-Drehung, RF Schritt nach vorn  
5-6                      1/4 R-Drehung, LF Schritt nach links – 1/4 R-Drehung, RF Schritt nach hinten  
7&8                      LF Schritt nach hinten – RF neben LF absetzen – LF Schritt nach vorn

### (17-24) Cross, recover, together, cross, recover, together, heel switches (R+L), together, walk, walk

1-2                      RF Schritt über LF kreuzen – Gewicht zurück auf LF  
&                          RF neben LF absetzen  
3-4                      LF Schritt über RF kreuzen – Gewicht zurück auf RF  
&                          LF neben RF absetzen  
5&6                      RFerse nach vorn auf tippen – RF neben LF absetzen – LFerse nach vorn auf tippen  
&                          LF neben RF absetzen  
7-8                      RF Schritt nach vorn – LF Schritt nach vorn

### (25-32) Shuffle forward, 1/4 turn R, shuffle a cross, side, recover

1&2                      RF Schritt nach vorn – LF an RF heran setzen – RF Schritt nach vorn  
3-4                      LF Schritt nach vorn – 1/4 R-Drehung (Gewicht auf RF)  
5&6                      LF über RF kreuzen – RF an LF heran setzen – LF über RF kreuzen  
7-8                      RF Schritt nach rechts – Gewicht zurück auf LF

... und von vorn

## TAG: 7.& 10.Wand (3:00)

### \*7.Wand am Ende (8 Counts)

#### Jazz-box, side, recover, diagonal walk (R+L)

1-4                      RF über LF kreuzen – LF Schritt zurück – RF Schritt nach rechts – LF über RF kreuzen  
5-8                      RF Schritt nach rechts – Gewicht zurück auf LF – 1/8 L-Drehung, RF Schritt nach vorn – LF Schritt nach vorn

### \*10.Wand nach den ersten 8 Counts, (6 Counts dann Restart)

#### Jazz-box, side, recover und Restart

1-4                      RF über LF kreuzen – LF Schritt zurück – RF Schritt nach rechts – LF über RF kreuzen  
5-6                      RF Schritt nach rechts – Gewicht zurück auf LF