

Changes (de)

拍数: 64 墙数: 4 级数: Intermediate
编舞者: Andreas Müller (DE) - August 2020
音乐: Changes - Ilse DeLange : (amazon)



Sequenz: AB AB A ABCD Tag AB AB ABCD Tag ABC A CD A

Teil A

Side, Hold, &Close, Side Rock, Cross, Side, Sailor Turn ¼ R (3:00)

- 1 - 2 Schritt mit RF nach rechts (1), Halten (2)
&3 - 4 LF an RF abstellen (&), RF Schritt nach rechts (3), Gewicht zurück auf LF (4)
5 - 6 RF über LF kreuzen (5), Schritt mit LF nach links (6)
7 & 8 RF hinter LF kreuzen, dabei eine ¼ Drehung rechts ausführen (7), LF neben RF abstellen (&), (3:00) RF Schritt nach vorne (8)

Toe Strut, Step Pivot ¼ L, Cross, ½ Turn R, Cross (6:00)

- 1 - 2 Linke Fußspitze aufsetzen (1), linke Ferse absenken (2)
3 - 4 RF Schritt nach vorne (3), ¼ Drehung links auf beiden Ballen ausführen, Gewicht auf LF (4) (12:00)
5 - 6 RF Schritt über LF kreuzen (5), ¼ Drehung rechts und Schritt mit LF zurück (6) (3:00)
7 - 8 ¼ Drehung rechts und Schritt mit RF nach rechts (7), LF über RF kreuzen (8) (6:00)

Ending: Ersetze Count 3 - 6

- 3 - 4 RF Schritt nach vorne (3), ½ Drehung auf beiden Ballen (4) (6:00)
5 - 6 RF Schritt nach vorne (5), ½ Drehung auf beiden Ballen (6) (12:00)

Teil B

Side, Slide, Rock Back, Side, Behind, Chasse (6:00)

- 1 - 2 RF Schritt nach rechts (1), LF an RF heranziehen (2)
3 - 4 LF hinter RF kreuzen (3), Gewicht zurück auf RF (4)
5 - 6 LF Schritt nach links (5), RF hinter LF kreuzen (6)
7 & 8 LF Schritt nach links (7), RF an LF abstellen (&), LF Schritt nach links (8)

Cross, Side Rock ¼ R, Step, Point, Cross, Point, Cross (9:00)

- 1 - 2 RF über LF kreuzen (1), LF Schritt nach links (2)
3 - 4 Gewicht zurück auf RF mit ¼ Drehung rechts (3), LF Schritt nach vorne (4) (9:00)
5 - 6 Rechte Fußspitze rechts auftippen (5), RF über LF kreuzen (6)
7 - 8 Linke Fußspitze links auftippen (7), LF über RF kreuzen (8)

Teil C

Chasse , Back Rock 2x (9:00)

- 1 & 2 RF Schritt nach rechts (1), LF an RF abstellen (&), RF Schritt nach rechts (2)
3 - 4 LF hinter RF kreuzen (3), Gewicht zurück auf RF (4)
5 & 6 LF Schritt nach links (5), RF an LF abstellen (&), LF Schritt nach links (6)
7 - 8 RF hinter LF kreuzen (7), Gewicht zurück auf LF (8)

Teil D

Step, Lock, Step, Scuff, Step, Lock, Step, Scuff (9:00)

- 1 - 2 RF Schritt nach vorne (1), LF hinter RF kreuzen (2)
3 - 4 RF Schritt nach vorne (4), Linke Ferse über den Boden nach vorne schleifen (5)
5 - 6 LF Schritt nach vorne (5), RF hinter LF kreuzen (6)
7 - 8 LF Schritt nach vorne (7), rechte Ferse über den Boden nach vorne schleifen (8)

Step, Hold, ¼ Swivel Turn L+R, Back Rock, ½ Turn L, Close (3:00)

- 1 - 2 RF Schritt nach vorne (1), Halten (2)
- 3 - 4 $\frac{1}{4}$ Drehung links auf beiden Ballen (3), $\frac{1}{4}$ Drehung rechts auf beiden Ballen, Gewicht auf links (4)
- 5 - 6 RF Schritt zurück (5), Gewicht zurück auf LF (6)
- 7 - 8 $\frac{1}{2}$ Drehung ausführen RF Schritt zurück (7), LF an RF abstellen (8) (3:00)

Step, $\frac{1}{2}$ Turn R, Shuffle $\frac{1}{2}$ Turn R, Rock Step, Coaster Cross (9:00)

- 1 - 2 RF Schritt nach vorne (1), $\frac{1}{2}$ Drehung rechts LF Schritt zurück (2) (9:00)
- 3 & 4 $\frac{1}{4}$ Drehung RF nach rechts (3), LF an RF abstellen (&), $\frac{1}{4}$ Drehung und RF nach vorne (4) (3:00)
- 5 - 6 LF Schritt nach vorne (5), Gewicht zurück auf RF (6)
- 7 & 8 LF Schritt zurück (7), RF an LF abstellen (&), LF über RF kreuzen (8) (9:00)

TAG: Rocking chair

- 1 - 2 RF Schritt vorne (1), Gewicht zurück auf LF (2)
 - 3 - 4 RF Schritt zurück (3), Gewicht zurück auf LF (4)
-