

Slow Down (de)

拍数: 32 墙数: 4 级数: Intermediate
编舞者: Tomasz & Angela (DE) - September 2020
音乐: Slow Down - Gone West : (Album: Canyons)



Hinweis: Der Tanz beginnt nach 32 Taktschlägen mit dem Einsatz des Gesangs

Akürzungen:

RF - Rechter Fuß

LF - Linker Fuß

S1: Step, touch behind, back, kick, shuffle back, rock back

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - linke Fußspitze hinter RF auftippen
- 3-4 Schritt nach hinten mit links - RF nach vorn kicken
- 5&6 Schritt nach hinten mit rechts - LF an rechten heransetzen und Schritt nach hinten mit rechts
- 7-8 Schritt nach hinten mit links - Gewicht zurück auf den RF

S2: Step, touch behind, back, kick, shuffle back, rock back

- 1-2 Schritt nach vorn mit links - rechte Fußspitze hinter LF auftippen
- 3-4 Schritt nach hinten mit rechts - LF nach vorn kicken
- 5&6 Schritt nach hinten mit links - RF an linken heransetzen und Schritt nach hinten mit links
- 7-8 Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den LF

(Restart: In der 5. Runde - Richtung 12 Uhr - nach '1' hier abbrechen und den Tanz von vorn beginnen)

S3: Quarter turn l/chassé r, quarter turn l/chassé l, quarter turn l/chassé r, rock back

- 1&2 Viertel Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts - LF an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts (9 Uhr)
- 3&4 Viertel Drehung links herum und Schritt nach links mit links - RF an linken heransetzen und Schritt nach links mit links (6 Uhr)
- 5&6 Viertel Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts - LF an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts (3 Uhr)
- 7-8 Schritt nach hinten mit links - Gewicht zurück auf den RF

S4: Cassé l, rock back , vine r with close

- 1&2 Schritt nach links mit links - RF an linken heransetzen und Schritt nach links mit links
- 3-4 Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den LF
- 5-6 Schritt nach rechts mit rechts - LF hinter rechten kreuzen
- 7-8 Schritt nach rechts mit rechts - LF an rechten heransetzen

Last Update - 2 Oct. 2020