

Talk To Your Body (de)

COPPERKNOB
BYEPOSTETS

拍数: 112 墙数: 2 级数: Intermediate
编舞者: Daniela Schwartz (DE) - November 2020
音乐: Talk To Your Body - Rea Garvey



Hinweis: Der Tanz beginnt kurz vor dem Einsatz des Gesangs - no restarts, no tags

S1: Side, ½ turn r, ½ turn r/chassé r, cross, side, behind-side-cross

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - ½ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links (6 Uhr)
- 3&4 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts (12 Uhr)
- 5-6 Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
- 7&8 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen

S2: Rock side, cross, hold-side-cross, hold-side-cross-side-cross

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3-4 Rechten Fuß über linken kreuzen - Halten
- &5-6 Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen - Halten
- 7& Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen
- 8& Wie 7&

S3: Rock side, behind-side-cross, heel grind turning ¼ r, coaster step

- 1-2 Schritt nach links mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 3&4 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Hacke aufsetzen (Fußspitze zeigt nach links) - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (rechte Fußspitze nach rechts drehen) (3 Uhr)
- 7&8 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts

S4: Cross, point l + r + l, cross-back-¼ turn r

- 1-2 Linken Fuß über rechten kreuzen - Rechte Fußspitze rechts auftippen
- 3-4 Rechten Fuß über linken kreuzen - Linke Fußspitze links auftippen
- 5-6 Linken Fuß über rechten kreuzen - Rechte Fußspitze rechts auftippen
- 7&8 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach hinten mit links, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts (6 Uhr)

S5: Sway, side/sway, chassé r, sways, chassé l

- 1-2 Hüften nach rechts schwingen - Gewicht zurück auf den linken Fuß/Hüften nach links schwingen
- 3&4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts
- 5-6 Hüften nach links schwingen - Hüften nach rechts schwingen
- 7&8 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links

(Ende: Der Tanz endet nach '5' in der 3. Runde - Richtung 6 Uhr)

S6: Back 2, coaster step, walk 2, step, pivot ½ r

- 1-2 2 Schritte nach hinten (r - l)

- 3&4 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
- 5-6 2 Schritte nach vorn (l - r)
- 7-8 Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (12 Uhr)

S7: Heel 2x, coaster step l + r

- 1-2 Linke Hacke 2x vorn auftippen
- 3&4 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links
- 5-6 Rechte Hacke 2x vorn auftippen
- 7&8 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts

S8: Scissor step l + r, ½ walk around turn r

- 1&2 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und linken Fuß über rechten kreuzen
- 3&4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und rechten Fuß über linken kreuzen
- 5-8 4 Schritte nach vorn auf einem ½ Kreis rechts herum (l - r - l - r) (6 Uhr)

S9: Heel 2x, coaster step l + r

- 1-8 Wie Schrittfolge S7

S10: Scissor step l + r, ½ walk around turn r

- 1-8 Wie Schrittfolge S8 (12 Uhr)

S11: Touch-heel-stomp l + r, kick-kick-close l + r

- 1&2 Linke Fußspitze neben rechtem Fuß auftippen (Knie nach innen) - Linke Hacke neben rechtem Fuß auftippen (Fußspitze nach außen) und linken Fuß vor rechtem aufstampfen
- 3&4 Rechte Fußspitze neben linkem Fuß auftippen (Knie nach innen) - Rechte Hacke neben linkem Fuß auftippen (Fußspitze nach außen) und rechten Fuß vor linkem aufstampfen
- 5&6 Linken Fuß 2x nach vorn kicken und an rechten heransetzen
- 7&8 Rechten Fuß 2x nach vorn kicken und an linken heransetzen

S12: ¼ turn l/shuffle forward, ½ turn r/shuffle forward, ½ turn l/shuffle forward, ½ turn l, ½ turn l

- 1&2 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr)
- 3&4 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr)
- 5&6 ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr)
- 7-8 ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts - ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links

S13: Shuffle forward, step, pivot ¼ r, shuffle across, ¼ turn l, ¼ turn l

- 1&2 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
- 3-4 Schritt nach vorn mit links - ¼ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (12 Uhr)
- 5&6 Linken Fuß weit über rechten kreuzen - Kleinen Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß weit über rechten kreuzen
- 7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts - ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (6 Uhr)

S14: Touch-heel-stomp r + l, scissor step r + l

- 1&2 Rechte Fußspitze neben linkem Fuß auftippen (Knie nach innen) - Rechte Hacke neben linkem Fuß auftippen (Fußspitze nach außen) und rechten Fuß vor linkem aufstampfen
- 3&4 Linke Fußspitze neben rechtem Fuß auftippen (Knie nach innen) - Linke Hacke neben rechtem Fuß auftippen (Fußspitze nach außen) und linken Fuß vor rechtem aufstampfen
- 5&6 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und rechten Fuß über linken kreuzen
- 7&8 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und linken Fuß über rechten kreuzen

Wiederholung bis zum Ende
