

Follow Us (de)

拍数: 64 墙数: 4 级数: Intermediate
编舞者: Line Dance Biene (DE) & Marianne Jakob (DE) - Januar 2021
音乐: Follow Your Arrow - Kacey Musgraves



Side close r, Shuffle forward r, Side close l, Shuffle back l

- 1-2 Schritt nach rechts mit RF, LF an rechten heransetzen
- 3&4 Schritt nach vorn mit RF, LF an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit RF
- 5-6 Schritt nach links mit LF, RF an linken heransetzen
- 7&8 Schritt nach hinten mit LF, RF an linken heransetzen und Schritt nach hinten mit LF (12 Uhr)

Step back r - l, coaster step, jazzbox ¼ turn l

- 1-2 2 Schritte nach hinten (r-l)
- 3&4 Schritt nach hinten mit RF, LF an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit RF
- 5-6 LF über RF kreuzen - Schritt nach hinten mit RF mit einer ¼ Drehung nach links
- 7-8 LF Schritt nach links - RF neben LF auftippen (9 Uhr)

Rolling vine touch, side close, shuffle ¼ turn l

- 1-2 ¼ Drehung rechts und Schritt nach vorne mit RF, ¼ Drehung rechts und Schritt nach hinten mit LF
- 3-4 ¼ Drehung rechts Schritt nach vorne mit RF LF neben RF auftippen
- 5-6 Schritt nach links mit LF, RF an LF heransetzen
- 7&8 Schritt nach links mit LF mit ¼ Drehung nach links, RF an LF heransetzen und Schritt nach vorne mit LF (6 Uhr)

Rocking chair r, rock forward r, chasse ¼ turn

- 1-2 Schritt nach vorn mit RF, LF etwas anheben, Gewicht zurück auf den LF
- 3-4 Schritt nach hinten mit RF, LF etwas anheben, Gewicht zurück auf den LF
- 5-6 Schritt vorne mit rechts, LF etwas anheben
- 7&8 Schritt mit einer ¼ Drehung nach rechts mit RF, LF an rechten ran setzen und Schritt nach rechts mit RF (9 Uhr)

Cross side behind-side-cross, side rock cross shuffle

- 1-2 LF über RF kreuzen, RF nach rechts
- 3&4 LF hinter RF setzen, RF nach rechts, LF über RF kreuzen
- 5-6 RF nach rechts, Gewicht zurück auf den LF
- 7&8 RF weit über LF kreuzen - Kleinen Schritt nach links mit LF, RF weit über LF kreuzen (9 Uhr)

¼ Turn, ½ turn, shuffle forward, rock step, coaster step

- 1-2 Schritt zurück mit LF dabei ¼ Drehung nach rechts, Schritt mit RF vor und einer ½ Drehung rechts
- 3&4 Schritt nach vorn mit links - RF an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit LF
- 5-6 Schritt nach vorn mit RF, LF etwas anheben, Gewicht zurück auf den LF
- 7&8 RF Schritt zurück, LF neben RF setzen, RF Schritt nach vorne (6 Uhr)

Rock step, sailor step ¼ turn l, cross, side, behind, side

- 1 - 2 Schritt nach vorn mit LF, RF etwas anheben, Gewicht zurück auf den RF
- 3&4 ¼ Drehung links herum und LF hinter RF kreuzen, Schritt nach rechts mit RF, Schritt nach vorne mit linken Fuß
- 5-6 RF kreuzt über LF, LF Schritt nach links

Restart: In der 4. Runde hier abrechnen und von vorne beginnen (12 Uhr)

- 7- 8 RF kreuzt hinter LF, LF Schritt nach links (3 Uhr)

Tag/Restart: In der 2. Runde Richtung 6 Uhr hier abrechnen, Brücke tanzen und dann von vorne beginnen

Ending: In der 5. Runde hier abbrechen und das Ending tanzen

Monterey turn 2x

- 1-2 Rechte Fußspitze rechts auftippen - $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum auf dem linken Ballen und RF an LF heransetzen
- 3-4 Linke Fußspitze links auftippen - Linken Fuß an rechten heransetzen
- 5-6 Rechte Fußspitze rechts auftippen - $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum auf dem linken Ballen und RF an LF heransetzen
- 7-8 Linke Fußspitze links auftippen - Linken Fuß an rechten heransetzen (3 Uhr)

Tag/Brücke:

Sway, Sway r-l

- 1-2 Hüfte nach rechts schwingen, Hüfte nach links schwingen (Gewicht am Ende auf den RF)

Ending:

Step $\frac{1}{4}$ turn l, step, hold

- 1-2 Schritt nach vorne mit RF, $\frac{1}{4}$ Drehung links rum auf beiden Fußballen
 - 3-4 RF neben LF absetzen, halten
-