

The One (de)

拍数: 64 墙数: 4 级数: Phrased Intermediate
编舞者: Marianne Jakob (DE) & Line Dance Biene (DE) - Februar 2021
音乐: The One - Rea Garvey & VIZE



Ablauf: A A B A - 4 Takte halten - A B A A - 8 Takte Halten - B A - stomp
Info: Tanz beginnt nach 8 Takten

Teil A

Cross, Point, cross, point, jazz box ¼ turn r cross

- 1-2 RF vor dem LF kreuzen, linke Fußspitze links auftippen
- 3-4 LF vor dem RF kreuzen, rechte Fußspitze rechts auftippen
- 5-6 RF vor dem LF kreuzen, LF Schritt zurück
- 7-8 ¼ Drehung rechts auf dem LF und Schritt mit dem RF nach rechts, LF vor dem RF kreuzen

Toe strut, toe strut across, toe strut mit ¼ turn 2x

- 1-2 Rechts Fußspitze rechts aufsetzen, Ferse absetzen,
- 3-4 LF über RF kreuzen, nur Fußspitze auftippen, Ferse absetzen
- 5-6 Rechts Fußspitze hinten aufsetzen, dabei ¼ Drehung nach links, rechts Ferse absetzen
- 7-8 Linke Fußspitze links aufsetzen, dabei ¼ Drehung nach links, rechts Ferse absetzen

Chasse r, step ½ turn r, kick-ball-step, step l, hold

- 1&2 Schritt nach rechts mit RF, LF an RF heransetzen und Schritt nach rechts mit RF
- 3-4 LF Schritt nach vorne, auf beiden Fußballen ½ Drehung rechts herum
- 5&6 LF nach vorn kicken - LF an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit RF
- 7-8 Stomp nach vorne mit LF, hold

Side, hold & side, touch, rolling vine l

- 1-2 Schritt nach rechts mit RF mit stomp - Halten
- &3-4 LF an RF heransetzen und Schritt nach rechts mit RF mit stomp - LF neben RF auftippen
- 5-6 LF Schritt nach vorn mit 1/4 Drehung links, RF Schritt zurück mit 1/2 Drehung links
- 7-8 LF Schritt nach links, dabei ¼ Drehung links, RF neben LF tippen

Teil B

Stomp, hold, &stomp hold, step ½ turn r, kick-ball-change

- 1-2 RF stomp nach vorne, halten
- &3-4 LF an RF ran setzen und RF stomp vorne, halten
- 5-6 LF Schritt nach vorne, auf beiden Fußballen ½ Drehung rechts herum
- 7&8 LF nach vorn kicken - LF an RF heransetzen, Schritt auf der Stelle mit RF

Stomp, hold, &stomp hold, step ½ turn r, kick-ball-change

- 1-2 LF stomp nach vorne, halten
- &3-4 RF an LF ran setzen und LF Schritt stomp vorne, halten
- 5-6 RF Schritt nach vorne, auf beiden Fußballen ½ Drehung links herum
- 7&8 RF nach vorne kicken, RF an LF heransetzen, Schritt auf der Stelle mit LF

Chasse r, chasse ¼ turn l, chasse ¼ turn l, chasse ¼ turn l,

- 1&2 Schritt nach rechts mit RF - LF an RF heransetzen und Schritt nach rechts mit RF
- 3&4 Schritt nach links mit LF dabei ¼ Drehung links, RF an LF ran setzen, LF Schritt nach links
- 5&6 Schritt nach rechts mit RF dabei ¼ Drehung links, LF an RF ran setzen, RF Schritt nach rechts
- 7&8 Schritt nach links mit LF dabei ¼ Drehung links, RF an LF ran setzen, LF Schritt nach links

Kick-ball-point r + l, shuffle back, shuffle ½ turn

- 1&2 RF nach vorn kicken, RF an LF heranstellen, LF links auf tippen
3&4 LF nach vorn kicken, LF an RF heranstellen, RF rechts auf tippen
5&6 RF Schritt zurück, LF neben RF setzen, RF Schritt zurück
7&8 LF Schritt vor, dabei ¼ Drehung links, RF neben LF absetzen, LF Schritt vor, dabei ¼ Drehung links,
-