

My Mom (de)

拍数: 40 墙数: 2 级数: Improver
编舞者: Claudia Arndt (DE) - Mai 2021
音乐: Mother - Sugarland : (Album: Bigger)



Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen mit dem Einsatz des Gesangs

S1: Walk 2, shuffle forward, heel & touch & heel & touch

- 1-2 2 Schritte nach vorn (r - l)
3&4 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
5& Linke Hacke vorn auftippen und linken Fuß an rechten heransetzen
6& Rechte Fußspitze neben linkem Fuß auftippen und rechten Fuß an linken heransetzen
7&8 Linke Hacke vorn auftippen - Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Fußspitze neben linkem Fuß auftippen

S2: Heel grind turning $\frac{1}{4}$ r, coaster step, heel grind turning $\frac{3}{4}$ l, coaster step

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Hacke aufsetzen (Fußspitze zeigt nach links) - $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (rechte Fußspitze nach rechts drehen) (3 Uhr)
3&4 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
5-6 Schritt nach vorn mit links, nur die Hacke aufsetzen (Fußspitze zeigt nach rechts) - $\frac{3}{4}$ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (linke Fußspitze nach links drehen) (6 Uhr)
7&8 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

S3: Shuffle forward r + l, heel & touch & $\frac{1}{4}$ turn l/touch & heel &

- 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 - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links
5& Rechte Hacke vorn auftippen und rechten Fuß an linken heransetzen
6& Linke Fußspitze neben rechtem Fuß auftippen und linken Fuß an rechten heransetzen
7& $\frac{1}{4}$ Drehung links herum, rechte Fußspitze neben linkem Fuß auftippen und rechten Fuß an linken heransetzen (3 Uhr)
8& Linke Hacke vorn auftippen und linken Fuß an rechten heransetzen

S4: Rock forward, shuffle back turning $\frac{1}{2}$ r, rock forward, shuffle back turning $\frac{1}{2}$ l

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
3&4 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen, $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (9 Uhr)
5-6 Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
7&8 $\frac{1}{4}$ Drehung links herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen, $\frac{1}{4}$ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)

S5: Rock side, behind-side-cross, rock side, behind, unwind $\frac{3}{4}$ l

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

7-8 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - $\frac{3}{4}$ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht bleibt links (6 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke 1 (nach Ende der 2. und 4. Runde - 12 Uhr)

T1-1: Rock forward, shuffle back, rock back, shuffle forward

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

Tag/Brücke 2 (nach Ende der 5. Runde - 6 Uhr)

T2-1: Side/sways

1-2 Schritt nach rechts mit rechts/Hüften langsam nach rechts schwingen
3-4 Gewicht zurück auf den linken Fuß/Hüften langsam nach links schwingen

Claudia Arndt - Adresse: Deutschland

Last Update - 12 May 2021-R2
