

RUN !!! (de)

拍数: 32 墙数: 4 级数: Improver
编舞者: Alexandra Schmitt (DE) - Mai 2021
音乐: Run - OneRepublic



Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen mit dem Einsatz des Gesangs.

S1: Walk, Walk, Shuffle Forward, Rock Forward, Shuffle Back

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

S2: Rocking Chair, ½ Turn R, Step, Pivot ¼ R, Cross

- 1-2 Schritt nach hinten mit rechts (1) - Gewicht zurück auf den linken Fuß (2)
- 3-4 Schritt nach vorne mit rechts (3) - Gewicht zurück auf den linken Fuß (4)
- 5-6 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (5) (6:00) - Schritt nach vorn mit links (6)
- 7-8 ¼ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (7) (9:00) - Linken Fuß über rechten kreuzen (8)

S3: Chasse R, Side/Sways, Chasse L, Rock Back

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

S4: Shuffle Forward Turning ½ L, Shuffle Back, Rock Back, ½ Turn L, ½ Turn L

- 1&2 ¼ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts (1) - Linken Fuß an rechten heransetzen (&), ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit rechts (2) (3:00)
- 3&4 Schritt nach hinten mit links (3) - Rechten Fuß an linken heransetzen (&) und Schritt nach hinten mit links (4)
- 5-6 Schritt nach hinten mit rechts (5) - Gewicht zurück auf den linken Fuß (6)
- 7-8 ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (7) (9:00) - ½ Drehung links herum und Schritt nach vorne mit links (8) (3:00)

Wiederholung bis zum Ende

Last Update - 24 May 2021