

Aloha Heja He (de)

拍数: 96 墙数: 2 级数: Phrased High Improver
编舞者: Maria Nix (DE) - Februar 2022
音乐: Aloha Heja He - Achim Reichel : (Album: Melancholie und Sturmflut)



Hinweis: Der Tanz beginnt nach 32 Taktschlägen, einen Takt vor Einsatz des Gesanges

PART A - 64 count:

S1: Side step r, behind side ¼ turn, shuffle, step ¼ turn, shuffle across

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts, LF hinter RF setzen
3&4 Schritt mit rechts mit ¼ Drehung nach rechts auf 3 Uhr, LF an RF heransetzen und Schritt nach vorne mit rechts
5-6 Schritt nach vorne mit links, ¼ Drehung nach rechts auf 6 Uhr mit Gewicht auf RF
7&8 LF mit Gewicht vor RF gekreuzt absetzen, RF an LF heransetzen, LF vor RF gekreuzt absetzen

S2: R/L Side rock, behind side cross, side rock, behind side cross

- 1-2 Schritt seitwärts mit Gewicht auf rechts, LF verbleibt am Platz, Gewicht zurück auf LF
3&4 RF hinter LF kreuzen, LF neben RF absetzen, RF vor LF kreuzen
5-6 Schritt seitwärts mit Gewicht auf links, RF verbleibt am Platz, Gewicht zurück auf RF
7&8 LF hinter RF kreuzen, RF neben LF absetzen, LF vor RF kreuzen

S3: Step, lock, step lock step r/l

- 1-2 Schritt nach vorne mit rechts, LF dicht hinter RF gekreuzt absetzen
3&4 Schritt nach vorne mit rechts, LF dicht hinter RF gekreuzt absetzen, Schritt nach vorne mit rechts
5-6 Schritt nach vorne mit links, RF dicht hinter LF gekreuzt absetzen
7&8 Schritt nach vorne mit links, RF dicht hinter LF gekreuzt absetzen, Schritt nach vorne mit links

S4: Rock step, shuffle ½ turn rechts, coaster cross

- 1-2 Schritt vorwärts mit Gewicht auf RF, LF verbleibt am Platz, Gewicht zurück auf LF
3&4 Schritt mit rechts mit ½ Drehung nach rechts auf 12 Uhr, LF an RF heransetzen und Schritt nach vorne mit rechts
5-6 Schritt vorwärts mit Gewicht auf LF, RF verbleibt am Platz, Gewicht zurück auf LR
7&8 Schritt nach hinten mit links, RF neben LF setzen, Schritt nach vorne mit LF

S5: Side, close, chasse rechts, rock across, chasse links

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts, LF an RF heransetzen
3&4 Dreierschritt seitwärts nach rechts (rechts-links-rechts)
5-6 LF über RF kreuzen, Gewicht zurück auf LF
7&8 Dreierschritt seitwärts nach links (links-rechts-links)

S6: Cross side behind, step ¼ turn pivot, shuffle forward

- 1-2 RF vor LF kreuzen, LF an RF heransetzen
3-4 RF hinter LF kreuzen, Schritt mit links mit einer ¼ Drehung nach links auf 9 Uhr
5-6 Schritt vor mit rechts, ½ Drehung auf beiden Ballen nach links auf 3 Uhr
7&8 Schritt nach vorne mit rechts, LF an RF heransetzen, Schritt nach vorne mit rechts

S7: Rock step, ¼ turn, chasse l, rock across, chasse r

- 1-2 Schritt vorwärts mit Gewicht auf LF, RF verbleibt am Platz, Gewicht zurück auf RF
3&4 Dreierschritt seitwärts nach links (links-rechts-links) mit ¼ Drehung nach links
5-6 RF über linken kreuzen, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF

7&8 Dreierschritt seitwärts nach rechts (rechts-links-rechts)

S8: Rock across, chasse left, jazzbox

- 1-2 LF über RF kreuzen, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF
3&4 Dreierschritt seitwärts nach links (links-rechts-links)
5-8 RF vor LF kreuzen, LF rückwärts setzen, RF seitlich neben LF setzen, LF schließen

PART B - 32 count

Nach der 2. und 3. Runde auf 12 Uhr; nach der 5. Runde auf 6 Uhr; ab 5. Runde wiederholen bis zum Schluss.

S1: Step, ½ turn links, step halber turn rechts, dabei beide Hände im Takt vor dem Körper von rechts nach links mitschwingen lassen

- 1-2 Schritt mit rechts nach vorne, Arme vor dem Körper nach rechts schwingen
3-4 ½ Drehung auf beiden Ballen nach links auf 6 Uhr, Arme vor dem Körper nach links schwingen
5-6 Schritt mit rechts nach vorne, Arme vor dem Körper nach rechts schwingen
7-8 ½ Drehung auf beiden Ballen nach links auf 12 Uhr, Arme vor dem Körper nach links schwingen

S2: Grapevine, rolling vine

- 1-4 Schritt nach rechts mit rechts, LF hinter RF kreuzen, Schritt nach rechts mit rechts, LF neben dem RF auftippen
5-8 3 Schritte in Richtung nach links, dabei eine volle Umdrehung links herum ausführen (links-rechts-links), RF neben dem linken auftippen

S3: Wiederholung von S1

S4: Wiederholung von S2

Tag/Brücke

nach der 1. Runde - 8 count

Side touch (4 x)

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, LF neben dem RF auftippen, dabei ¼ Drehung nach links auf 9 Uhr
3-4 Schritt nach vorn mit rechts, LF neben dem RF auftippen, dabei ¼ Drehung nach links auf 6 Uhr
5-6 Schritt nach vorn mit rechts, LF neben dem RF auftippen, dabei ¼ Drehung nach links auf 3 Uhr
7-8 Schritt nach vorn mit rechts, LF neben dem RF auftippen, dabei ¼ Drehung nach links auf 12 Uhr

nach der 2. Runde - 8 count

Jazzbox, Drag

- 1-4 RF vor LF kreuzen, LF rückwärts setzen, RF seitlich neben LF setzen, LF schließen
5-8 langer seitlicher Schritt nach rechts mit rechts, LF an RF schließen

nach der 3. und 4. Runde - 4 count

Drag

- 1-4 langer seitlicher Schritt nach rechts mit rechts, LF an RF schließen

Restart: In der 4. Runde nach 16 counts auf 6 Uhr
