

# Speed of Life (de)

COPPERKNOB  
BYEPOSTETS

拍数: 32      墙数: 4      级数: Improver  
编舞者: Sonja Kerkmann (DE) & Doris Prieß (DE) - 12 März 2022  
音乐: The Speed of Life - George Canyon



\*\* (für Andrea)

## #16 Counts Intro

### S1: Walk, walk, locking shuffle back, sailor step turning $\frac{1}{4}$ l, stomp, heel split

- 1-2      Schritt nach vorn mit rechts – Schritt nach vorn mit links  
3&4      Schritt nach hinten mit rechts – Linken Fuß über rechten einkreuzen – Schritt nach hinten mit rechts  
5&6      Linken Fuß hinter rechten kreuzen –  $\frac{1}{4}$  Drehung links herum und rechten Fuß an linken heransetzen – Schritt nach vorn mit links  
7&8      Rechten Fuß vorn aufstampfen – Beide Fersen nach außen drehen – Beide Fersen wieder gerade drehen

### S2: Coaster step, step, pivot $\frac{1}{2}$ r, $\frac{1}{2}$ turn r, $\frac{1}{2}$ turn r, run 3

- 1&2      Schritt nach hinten mit rechts – Linken Fuß an rechten heransetzen – Schritt nach vorn mit rechts  
3-4      Schritt nach vorn mit links –  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts herum auf beiden Ballen  
5-6       $\frac{1}{2}$  Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links –  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts  
7&8 3      kleine Schritte nach vorne (l-r-l)

(Restart: In der 6. Runde – Richtung 9 Uhr – hier abbrechen und von vorn beginnen)

(Ende: In der 9. Runde – Richtung 12 Uhr – hier abbrechen und Stomp nach vorn mit rechts)

### S3: Kick, stomp, flick, stomp, toe-heel-toe swivel, toe-heel-toe swivel, stomp, stomp

- 1&2&      Kick nach vorn mit rechts – Rechten Fuß neben linken aufstampfen – Flick nach schräg hinten rechts mit rechts – Rechten Fuß neben linken aufstampfen  
3&4      Rechte Fußspitze nach rechts drehen – Rechte Ferse nach rechts drehen – Rechte Fußspitze nach rechts drehen  
5&6      Rechte Fußspitze nach links drehen – Rechte Ferse nach links drehen – Rechte Fußspitze nach links drehen  
7-8      Rechten Fuß neben linken aufstampfen – Linken Fuß neben rechten aufstampfen

### S4: Vaudeville, cross, $\frac{1}{4}$ turn l, shuffle back $\frac{1}{2}$ turning l, stomp, stomp

- 1&2&      Rechten Fuß über linken kreuzen – Kleinen Schritt nach links mit links – Rechte Hacke schräg rechts vorne auftippen – Rechten Fuß neben linken absetzen  
3-4      Linken Fuß über rechten kreuzen –  $\frac{1}{4}$  Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts  
5&6       $\frac{1}{4}$  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  
7-8      Rechten Fuß neben linken aufstampfen – Linken Fuß neben rechten aufstampfen

Viel Spaß und Lächeln nicht vergessen

(12.03.2022)