

Mend (de)

拍数: 48 墙数: 2 级数: Intermediate Viennese Waltz
编舞者: Ole Jacobson (DE) & Nina K. (DE) - Mai 2022
音乐: Mend - Morgan Wade



Musikload: <https://orcd.co/morganwade-reckless>

Note: Beginn mit dem Gesang

[1-6] cross, point, hold, cross, point, hold

- 1 LF vor RF kreuzen
- 2-3 RF nach rechts auftippen - Halten (Hinweis: bei jeder Wand den Körper wieder auf 6:00 bzw. 12:00 drehen)
- 4 RF vor LF kreuzen –
- 5-6 LF nach links auftippen - Halten

[7-12] sailor step, cross, point, hold

- 1 LF Schritt hinter RF (11:00)
- 2-3 RF kleiner Schritt nach rechts – LF kleiner Schritt nach links
- 4 RF vor LF kreuzen
- 5-6 LF nach links auftippen - Halten

[13-18] cross, point, hold sailor turn turn 1/2 R

- 1 LF vor RF kreuzen
- 2-3 RF nach rechts auftippen - Halten
- 4 ¼ R-Drehung, RF Schritt nach hinten
- 5-6 ¼ R-Drehung, LF kleiner Schritt nach rechts – RF Schritt nach links (6:00)

[19-24] step, sweep, cross, back, side

- 1 LF Schritt nach vorn
- 2-3 RF in 2Counts im leichten Bogen nach vorn schwingen
- 4 RF vor LF kreuzen
- 5-6 LF Schritt zurück – RF Schritt nach rechts

Restart in der 11.Wand (6:00)

[25-30] diagonal step, Hold L+R

- 1 1/8 R-Drehung, LF Schritt nach vorn (7:00)
- 2-3 2 Count`s halten
- 4 RF Schritt nach vorn
- 5-6 2 Count`s halten

[31-36] shuffle back 1/2 turn L, step, hold

- 1 ¼ L-Drehung, LF Schritt nach links (4:00)
- 2-3 RF an LF heran setzen - ¼ L-Drehung, LF Schritt nach vorn (1:00)
- 4 RF Schritt nach vorn
- 5-6 2 Count`s halten

Restart in der 2. & 7. Wand (7:00) & 13.Wand (1:00)

[37-42] step, 1/2 turn R with hitch, slow coaster step

- 1 LF Schritt nach vorn
- 2-3 ½ R-Drehung auf beiden über 2 Count`s und dabei das rechte Knie leicht anheben (7:00)
- 4-6 RF Schritt nach hinten - LF neben RF absetzen – RF Schritt nach vorn

[43-48] step, hold, trippel turn R

- 1 LF Schritt nach vorn
- 2-3 2 Count's halten
- 4-6 Ganze R-Drehung in drei Schritten (R-L-R) (Option: 3 Schritte vorwärts R+L+R) (7:00)

..und von vorn
