

7 Stunden (de)

拍数: 40 墙数: 4 级数: Improver
编舞者: Maren Kießkalt (DE) - Februar 2024
音乐: 7 Stunden - Alexander Eder : (Album: Ganz normal)



*1 Restart mit step change in Wand 3, Richtung 3 Uhr. Ending nach 22 Counts.
Der Tanz beginnt nach 20 Counts. Zählweise: 1-4 (Gitarrenintro), 1-8, 1-8.

Sek 1 [1-8] LF Rock Side, Cross Chassé, Side, Touch, Kick-Ball-Cross

1-2 Rock Side mit LF nach L, Recover auf RF
3&4 LF über RF kreuzen, RF nach R setzen, LF über RF kreuzen
5-6 Schritt nach R mit RF, Touch LF neben RF
7&8 LF nach vorne kicken, L Ballen neben RF aufsetzen, RF über LF kreuzen

Sek 2 [9-16] L Side, Behind & Heel & Cross, R Side, Behind & Heel & Cross

1-2 LF Schritt nach L, RF dahinter kreuzen
&3& 4 LF Schritt nach L (&), R Ferse VR aufstellen (3), RF neben LF schließen (&), LF über RF kreuzen (4)
5-6& RF Schritt nach R (5), LF hinter RF kreuzen (6), RF Schritt nach R (&)
7&8 L Ferse VL aufstellen (7), LF neben RF schließen (&), RF über LF kreuzen (8)

Sek 3 [17-24] LF Touch behind, Unwind $\frac{3}{4}$, R shuffle fwd, L Rock Recover, L Coaster Step

1-2 LF hinter RF einloggen mit Touch, $\frac{3}{4}$ Unwind, Gewicht am Ende L (3 Uhr)
3&4 Schritt vorwärts mit RF, LF neben RF schließen Schritt vorwärts mit RF
5-6 LF Rock nach vorne, Recover auf RF
(Optionales Ending: Tripple-3/4-Turn L nach 12 Uhr)
7&8 LF Schritt nach hinten, RF auf Ballen neben LF schließen, LF Schritt nach vorne

Sek 4 [25-32] R Rock across & L Rock across, L Rock Side, Behind-Side-Cross

1-2& RF über LF Rock Recover, RF Schritt nach R (&)
3-4 LF über RF Rock, Recover auf RF
5-6 LF Rock side nach L, Recover auf RF
7&8 LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach R, LF vor RF kreuzen

Sek 5 [33-40] Step $\frac{1}{2}$ -Turn L, 2x Shuffle $\frac{1}{2}$ -Turn, Step, Touch

1-2 RF Schritt vor, $\frac{1}{2}$ Drehung L
(Hier in der 3. Wand, Richtung 3 Uhr: Restart mit Step Change)
3&4 RF $\frac{1}{4}$ -Drehung L mit Schritt n. R (3), LF neben RF schließen, RF $\frac{1}{4}$ -Drehung L mit Schritt n. hinten
5&6 LF $\frac{1}{4}$ -Drehung L mit Schritt nach L (3), RF neben LF schließen, LF $\frac{1}{4}$ -Drehung L mit Schritt nach vorne (Option ohne drehen: 2x Shuffle vorwärts)
7-8 RF Schritt nach vorne, Touch LF neben RF

Restart mit Step Change:

In der 3. Wand Richtung 3 Uhr, nach Count 34: RF Schritt nach vorne (35), Touch LF neben RF (36), Tanz beginnt von vorne.

Choreographer: Maren Kießkalt - Februar 2024 - wildcat-dancer@web.de