

# Always on the Run (de)

拍数: 32      墙数: 4      级数: Improver  
编舞者: Anette Schnare (DE) - Februar 2024  
音乐: Always on the run - ISAAK



## Intro: 8 Counts

### S1: Side rock/Recover, Cross Shuffle, ¼ Back, ¼ Side, ½ Chasse

- 1-2            Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß  
3&4            Rechten Fuß weit über linken kreuzen - Kleinen Schritt nach links mit links und rechten Fuß weit über linken kreuzen  
5-6            ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (3:00), ¼ Drehung rechts herum und Schritt zur Seite mit rechts (6:00)  
7&8            ½ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links (12:00)

### S2: Back Rock/Recover, Kick-Ball-Change (diagonal) (2X), Side , ¼ Back

- 1-2            Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß  
3&4            Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt auf der Stelle mit links (1:30)  
5&6            Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt auf der Stelle mit links (1:30)  
7-8            Schritt zur Seite mit rechts (12:00), Schritt zurück mit links (9:00)

### S3: Coaster Step, Lock Shuffle Forward L, Pivot ½, Walk R, Walk L

- 1&2            Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts (9:00)  
3&4            Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß hinter linkem einkreuzen und Schritt nach vorn mit links (9:00)  
5-6            Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3:00)  
7-8            Schritt nach vorn mit rechts, Schritt nach vorn mit links (3:00)

### S4: Vaudevilles L + R, Pivot ½, Pivot ½,

- 1&2            Rechten Fuß über linken kreuzen und kleinen Schritt nach links mit links, rechte Hacke schräg rechts diagonal vorn auftippen (3:00)  
&3&            rechten Fuß an linken heransetzen, linken Fuß über rechten kreuzen und kleinen Schritt nach links mit links,  
4&            linke Hacke schräg rechts diagonal vorn auftippen, rechten Fuß an linken heransetzen (3:00)  
5-6            Schritt nach vorn mit rechts und ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (9:00)  
7-8            Schritt nach vorn mit rechts und ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3:00)

Wiederholung bis zum Ende des Gesanges.

Da die Musik mit einem Fade-Out endet, denkt Euch eine schöne Schlußpose aus und dreht auf 12 Uhr.

Have fun, go mad !

Last Update: 26 Feb 2024