

So Let It Go (de)

拍数: 96 墙数: 2 级数: Phrased Intermediate
编舞者: Astrid Romy Diener (CH) - März 2024
音乐: Let It Go - Anna Rossinelli



Intro: 16 Schläge – Sequence: A, B, *A3, B, C, C, C, C, **A5, B, *A3, B, Ending

Part A 48 Counts

A1: side, kick, behind, side, cross, kick, kick, coaster step,

1 2 LF schritt nach links, RF kickt nach vorne,
3&4 RF kreuze hinter LF, mit LF schritt nach links, RF kreuzt über LF
5 6 LF kick nach links, LF kick nach links,
7&8 LF schritt zurück, RF neben LF stellen, LF schritt nach vorne

A2: touch, touch, back rock, recover, side, behind, side, cross shuffle,

1 2 RF spitze vorne links antippen, RF spitze in der Mitte antippen,
3&4 RF schritt zurück, gewicht zurück auf LF, RF Schritt nach rechts
5 6 LF kreuzt hinter RF, RF schritt nach rechts
7&8 LF kreuzt über RF, RF schritt nach rechts, LF kreuzt über RF

*A3: back, step ¼l, step, hold, back ¼r, side, cross, hold

1 2 RF schritt zurück, LF schritt nach vorne mit ¼ drehung links (9.00)
3 4 RF schritt nach vorne, halten
5 6 LF schritt zurück mit ¼ drehung nach rechts (12.00), RF schritt nach rechts,
7 8 LF kreuzt über RF, halten

A4: side, together, shuffle fwd, side, together shuffle back (Rumba box)

1 2 RF schritt nach rechts, LF neben RF stellen
3&4 RF schritt nach vorne, LF neben RF stellen, RF schritt nach vorne
5 6 LF schritt nach links, RF neben LF stellen
7&8 LF schritt zurück, RF neben LF stellen, LF schritt zurück

**A5: touch, touch, point, hold, cross rock, recover, chassé r

1 2 RF spitze neben LF antippen, RF spitze leicht rechts aussen antippen
3 4 RF spitze rechts aussen abstellen, halten
5 6 RF kreuzt über LF, gewicht zurück auf LF
7&8 RF schritt nach rechts, LF neben RF stellen, RF schritt nach rechts

A6: cross rock, recover, chassé ¼ l, step, pivot ½ l, run, run, run

1 2 LF kreuzt über RF, gewicht zurück auf RF
3&4 LF schritt nach links, RF neben LF stellen, LF schritt nach vorne mit ¼ drehung nach links (9.00)
5 6 RF schritt nah vorne, ½ drehung nach links (3.00)
7&8 RF schritt vorwärts, LF schritt vorwärts, RF schritt vorwärts

Part B 32 Counts (3.00)

B1: cross 1/8r, back 1/4l, back, lock, back, back, side 1/4l, step, lock, step

1 2 LF kreuzt über RF mit 1/8 drehung (4.30), RF schritt zurück mit 1/4 drehung nach links (1.30)
3&4 LF schritt zurück, RF kreuz über LF, LF schritt zurück
5 6 RF schritt zurück, LF schritt nach links mit 1/4 drehung links (10.30),
7&8 RF schritt vorwärts, LF kreuzt hinter RF, RF schritt vorwärts

B2: side rock 1/8r, recover, cross shuffle, side rock, recover, cross shuffle

- 1 2 LF schritt nach links mit 1/8 turn rechts (12.00), gewicht zurück auf RF,
3&4 RF kreuzt über LF, RF schritt nach rechts, RF über LF
5 6 RF schritt nach rechts, gewicht zurück auf LF,
7&8 RF kreuzt über LF, LF schritt nach links, RF kreuzt über LF

B3: step 1/8l, back1/4l, back, lock, back, back, side1/4l, step, lock, step

- 1 2 LF schritt nach vorne mit 1/8 drehung links, (10.30), RF Schritt zurück mit 1/4 drehung nach links (7.30)
3&4 LF schritt zurück ,RF kreuzt über LF, LF schritt zurück
5 6 RF schritt zurück, LF schritt nach links mit ¼ drehung links (4.30)
7&8 RF schritt nach vorne, LF kreuzt hinter RF, RF schritt nach vorne

B4: side rock1/8r, recover, cross shuffle, side rock with sway, recover with sway, sway, sway

- 1 2 LF schritt nach links mit 1/8 drehung rechts (6.00), gewicht zurück auf RF,
3&4 LF kreuzt über RF, RF schritt nach rechts, LF kreuzt über RF
5 6 RF schritt nach rechts mit Hüftschwung rechts, gewicht zurück auf LF mit hüftschung nach links,
7 8 hüftschwung rechts, hüftschwung links

Part C 16 Counts (12.00)

C1: out, out, in, in, step, pivot ½, walk, walk

- 1 2 RF schritt nach rechts aussen und mit den Fingern schnippen, LF schritt nach aussen und mit den Fingern schnippen
3 4 RF schritt zurück in mitte, LF zurück in mitte
5 6 RF schritt nach vorne, ½ drehung nach links
7 8 RF schritt nach vorne, LF schritt nach vorne

C2: out, out, in, in, step, touch, step, touch

- 1 2 RF schritt nach rechts aussen und mit den Fingern schnippen, LF schritt nach aussen und mit den Fingern schnippen
3 4 RF schritt zurück in mitte, LF zurück in mitte
5 6 RF schritt nach rechts, LF neben rechten antippen
7 8 LF schritt nach links, RF neben LF antippen

***A3 Beginne hier bei Sektion A3 und tanze bis A6 – **A5 beginne hier und tanze bis A6**

Schluss (12.00): Schritte 1-8 von Part C1 + schritt mit RF vorwärts, ½ drehung nach links (12.00)

29.2.24 ard/ info@askuechen.ch +41 79 679 68 20 Facebook: Astrid Diener

Last Update - 2 Mar 2024
