

Messed Up! (de)

拍数: 32 墙数: 4 级数: Improver
编舞者: Silvia Schill (DE) - März 2024
音乐: Messed Up As Me - Keith Urban



****2 restarts, 1 tag**

Hinweis: Der Tanz beginnt nach 8 Taktschlägen

S1: Rock across, chassé r turning ¼ l, step, pivot ¼ l, cross, point

- 1-2 Linken Fuß über rechten kreuzen - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 3&4 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr)
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - ¼ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)
- 7-8 Rechten Fuß über linken kreuzen - Linke Fußspitze links auftippen

S2: Jazz box turning ¼ l, touch forward/hip bumps l + r

- 1-2 Linken Fuß über rechten kreuzen - ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (3 Uhr)
- 3-4 Schritt nach links mit links - Schritt nach vorn mit rechts
- 5&6 Linke Fußspitze vorn auftippen/Hüften nach vorn, hinten und wieder nach vorn schwingen (Gewicht am Ende links)
- 7&8 Rechte Fußspitze vorn auftippen/Hüften nach vorn, hinten und wieder nach vorn schwingen (Gewicht am Ende rechts)

(Restart: In der 4. Runde - Richtung 12 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen)

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

S3: Rock forward, touch back, pivot ½ l, step, kick, coaster step

- 1-2 Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 3-4 Linke Fußspitze hinten auftippen - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (9 Uhr)
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß nach vorn kicken
- 7&8 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

S4: Step, pivot ½ l, shuffle forward turning ½ l, rock back, step, pivot ½ r

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3 Uhr)
- 3&4 ¼ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (9 Uhr)
- 5-6 Schritt nach hinten mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 7-8 Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (3 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (nach Ende der 9. Runde - 3 Uhr)

Cross, point, behind, point

- 1-2 Linken Fuß über rechten kreuzen - Rechte Fußspitze rechts auftippen
- 3-4 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Linke Fußspitze links auftippen