

Bellissimo (de)

拍数: 48 墙数: 4 级数: Intermediate
编舞者: William Sevone (UK) - Juni 2007
音乐: Ring My Bells - Enrique Iglesias



THE JOYCE LIM INTRO ('RINGING THE BELLS')

2x Behind-3 Sways (12:00)

- 1 – 2 Mit kleiner Hüftrolle nach rechts drehen und zurück zur Mitte drehen
- 3 – 4 Mit kleiner Hüftrolle nach links drehen und zurück zur Mitte drehen
- 5 – 7 Körper aufrichten, dabei die Hände über die Oberschenkel zur Hüfte streichen

Bei den Counts 1 – 4 Füße Schulterweit auseinander und in die Knie gehen, dabei die Arme sanft mit bewegen, um die Rollen zusätzlich zu betonen
Counts 1 – 7 insgesamt 3 x ausführen und dann 3 Counts Pause

Main:

2x Behind-3 Sways (12:00)

- 1 – 2 LF hinter dem RF kreuzen und RF Schritt nach rechts & Hüften nach rechts schwingen
- 3 – 4 Hüften nach links schwingen und nach rechts schwingen
- 5 – 6 LF hinter dem RF kreuzen und RF Schritt nach rechts & Hüften nach rechts schwingen
- 7 – 8 Hüften nach links schwingen und nach rechts schwingen

1/2 Left Side. Push Step. Recover. Extended Grapevine. (6:00)

- 1 – 2 ½ Linksdrehung auf RF & LF Schritt nach links und RF vor dem LF kreuzen (kräftig aufsetzen)
- 3 – 4 Gewicht zurück auf LF und RF Schritt nach rechts
- 5 – 6 LF vor dem RF kreuzen und RF Schritt nach rechts
- 7 – 8 LF hinter dem RF kreuzen und RF Schritt nach rechts

Hip Rolls (see styling). Behind. 1/2 Left. Hip Rolls (see styling) (12:00)

- 1 – 2 (Knie beugen) Rolle die Hüften nach links und nach rechts
- 3 – 4 (Knie strecken) Rolle die Hüften nach links und nach rechts
- 5 – 6 LF hinter dem RF kreuzen und ½ Linksdrehung auf den Fußballen
- 7 – 8 (Knie beugen) Rolle die Hüften nach rechts und nach links

Cross Shuffle. Rock. Recover. Cross Shuffle. Side. 1/2 High Sweep (6:00)

- 1 & 2 (Nach rechts lehnen) RF weit über dem LF kreuzen und LF etwas zum RF heransetzen. RF weiter über dem LF kreuzen
- 3 – 4 (Nach links lehnen) LF Schritt nach links (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 5 & 6 (Nach links gelehnt bleiben) LF weit über dem RF kreuzen und RF etwas zum LF heransetzen. LF weiter über dem RF kreuzen
- 7 – 8 RF Schritt nach rechts und ½ Linksdrehung auf RF & LF hoch herumschwingen (nicht absetzen)

1/4 High Sweep Fwd. Cross-Step Bwd (see styling). 3/4 High Sweep Fwd. Cross-Step Bwd (see styling). 1/4 Left (9:00)

- 1 Weitere ¼ Linksdrehung auf RF & LF schwingender Schritt vorwärts
- 2 (Knie beugen) RF vor dem LF kreuzen & rechte Hand nach links schwingen
- 3 (Knie strecken) LF Schritt zurück
- 4 ½ Rechtsdrehung auf LF & RF hoch herumschwingen (nicht absetzen)
- 5 ¼ Rechtsdrehung auf LF & RF schwingender Schritt vorwärts
- 6 (Knie beugen) LF vor dem RF kreuzen & linke Hand nach rechts schwingen
- 7 – 8 (Knie strecken) und RF Schritt zurück und ¼ Linksdrehung auf RF

2x Rock-Rock-Together. Cross. Side (9:00)

- 1 – 2 LF Schritt nach links (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 3 LF neben RF absetzen
- 4 – 5 RF Schritt nach rechts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 6 RF neben LF absetzen
- 7 – 8 LF vor dem RF kreuzen und RF Schritt nach rechts

Tanz beginnt wieder von vorne

Brücke: Am Ende des 4. und 7. Durchgangs tanze zusätzlich

Mit gebeugten Knien jede Hüftrolle über 2 Counts ausführen und die Hände seitwärts sanft mitschwingen

- 1 – 4 Rolle die Hüften nach links und nach rechts
 - 5 – 8 Rolle die Hüften nach links und nach rechts
 - 9 – 12 Rolle die Hüften nach links und nach rechts
 - 13 – 16 Rolle die Hüften nach links und nach rechts
-