

1-2-3-4 (zh)

拍數: 64 牆數: 2 級數: Improver
編舞者: Niels Poulsen (DK) - 2010年11月
音樂: 1-2-3 - Ann Tayler : (CD: Home To Louisiana)



前奏: 16拍(約10秒)後起跳

第一段: R Toe Strut Jazz Box, L Toe Strut Fw

1-4 右足趾於左足前交叉踏, 右足踏, 左足趾後點, 左足踏(面向12點鐘)
5-8 右足趾右點, 右足踏, 左足趾前點, 左足踏(面向12點鐘)

第二段: R Step Lock Step, Hold, Step ½ Turn R, Step Fw L, Hold

1-4 右足前踏, 左足於右足後鎖踏, 右足前踏, 候(面向12點鐘)
5-8 左足前踏, 右轉180度, 左足前踏, 候(面向6點鐘)

第三段: R Toe Strut Jazz Box, L Toe Strut Fw

1-4 右足趾於左足前交叉點, 右足踏, 左足趾後點, 左足踏(面向6點鐘)
5-8 右足趾右點, 右足踏, 左足趾前點, 左足踏(面向6點鐘)

第四段: R Step Lock Step, Hold, Step ¼ R Cross, Hold

1-4 右足前踏, 左足於右足後鎖踏, 右足前踏, 候(面向6點鐘)
5-8 左足前踏, 右轉90度, 左足於右足前交叉踏, 候(面向9點鐘)

第五段: R Side Rock, Back Rock, Side Rock Cross, Hold

1-4 右足右下沉, 左足回復, 右足後下沉, 左足回復
5-8 右足右下沉, 左足回復, 右足於左足前交叉踏, 候(面向9點鐘)

第六段: Triple ¾ R, Walk, Hold/Clap, Walk, Hold/Clap

1-4 右轉90度左足後踏, 右轉180度右足前踏, 左足前踏, 候(面向6點鐘)
5-8 右足前走, 候(拍手), 左足前走, 候(拍手)(面向6點鐘)

第七段: R Point Fw With Hip Bumps, Hold, Repeat With L, Hold

1-4 右足前點前推臀, 後推臀, 前推臀右足踏, 候(面向6點鐘)
5-8 左足前點前推臀, 後推臀, 前推臀左足踏, 候(面向6點鐘)

第八段: R Mambo Step Fw, Hold, L Coaster Step, Hold

1-4 右足前下沉, 左足回復, 右足後踏, 候(面向6點鐘)
5-8 左足後踏, 右足併踏, 左足前踏, 候(面向6點鐘)

加拍1: 第一面牆及第三面牆結束(都面向6點鐘), 加下面4拍後, 從頭起跳

1-4 右足前走, 候, 左足前走, 候(面向6點鐘)

加拍2: 第六面牆開始(6點鐘), 跳完第三段(12點鐘), 加12拍後, 從頭起跳

1-2 右足重踏, 候(面向12點鐘)
3-8 左足於右足前交叉踏, 候, 右足後踏, 候, 左足左踏, 候(面向12點鐘)
9-12 右足於左足前交叉踏, 候, 左足左踏, 候(面向12點鐘)