

Once & Only (de)

拍數: 64 牆數: 2 級數: Phrased Improver ECS
編舞者: Michelle Leupin (CH) & Marcel Rohrer (CH) - Februar 2016
音樂: Once and Only - 77 Bombay Street



Sequenzen: □AB AB BB AA BB AA B

Part A – 32 counts

A[1-8] □ Chasse R ¼ Rock, ½ Shuffle Turn, ½ Shuffle Turn

1&2 RF Schritt nach R, LF an RF heran setzen, RF Schritt nach R
3, 4 ¼ Drehung links herum (face 9:00) und LF Schritt zurück, Gewicht nach vorn auf RF
5&6 ½ Shuffle Turn mit L, R, L
7&8 ½ Shuffle Turn mit R, L, R

A[9-16] □ Step Turn ½ R, Kick Ball Step, Step Touch & Heel & Step

1, 2 LF Schritt nach vorn, ½ Drehung rechts herum auf RF (face 3:00)
3&4 LF Kick nach vorn, LF neben RF abstellen, RF Schritt nach vorn
5, 6 LF Schritt nach vorn, RF Touch hinter LF
&7&8 RF abstellen, LF Ferse nach vorn, LF an RF abstellen, RF Schritt nach vorn

A[17-24] □ ¼ Drehung L, Figur of 8

1,2 ¼ Drehung L, RF vor LF kreuzen
3, 4 LF Schritt nach L, RF hinter LF kreuzen
5 ¼ Drehung L LF Schritt vor(9:00)
6, 7 RF Schritt nach vorn, 1/2 Drehung links herum auf LF(face 3:00)
8 ¼ Drehung L RF Schritt nach R

A[25-32] □ Behind, Side, Cross Shuffle, ¼ Turn L, ¼ Turn L, Walk R, L

1, 2 LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach R
3&4 LF vor RF kreuzen, RF Schritt nach R, LF vor RF kreuzen
5, 6 ¼ Drehung L mit RF Schritt zurück, ¼ Drehung L mit LF Schritt nach R
7, 8 RF Schritt nach vorn, LF Schritt nach vorn

Part B – 32 counts

B[1-8] □ Side Rock R, Behind Side Cross, Step Drag, Rock Back

1, 2 RF Rock nach R, Gewicht zurück auf LF
3&4 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach L, RF vor LF kreuzen
5, 6 Langer Schritt nach L mit LF, RF heranziehen
7, 8 RF Rock zurück, Gewicht zurück auf LF

B[9-16] □ ¼ Turn, Step Drag, Rock Back, Side Behind, ¼ Turn Shuffle forward

1, 2 ¼ Drehung L mit langem Schritt nach R mit RF, LF heranziehen
3, 4 LF Rock zurück, Gewicht zurück auf RF
5, 6 LF Schritt nach L, RF hinter LF kreuzen
7&8 ¼ Drehung L LF Schritt nach vorn, RF hinter LF stellen, LF Schritt nach vorn (12:00)

B[17-24] □ Rock Step R, Coaster Step, Rock Step L, Sailor ¼ Turn

1, 2 RF Rock nach vorn, Gewicht zurück auf LF
3&4 RF Schritt zurück, LF neben RF stellen, RF nach vorn
5, 6 LF Rock nach vorn, Gewicht zurück auf RF
7&8 LF hinter RF kreuzen, ¼ Drehung L mit RF Schritt an Ort, LF kleiner Schritt nach vorn

B[25-32] □ Step Turn ½ L, Step R, Hold, Step Turn ¼ R, Together, Hold

- | | |
|------|--|
| 1, 2 | RF Schritt nach vorn, $\frac{1}{2}$ Drehung L auf LF |
| 3, 4 | RF Schritt nach vorn, Hold |
| 5, 6 | LF Schritt nach vorn, $\frac{1}{4}$ Drehung R auf RF |
| 7, 8 | LF neben RF abstellen, Hold |

From The Top

Contact: www.linedancehall.ch
