

Off We Go (de)

拍數: 32 牆數: 2 級數: Low Intermediate 2S
編舞者: Ralf Herbert (DE) - Oktober 2016
音樂: "Off We Go" by Marcus Zosel



Walk, walk, run, run, run, hold

- 1-4 Schritt nach vorne mit rechts, Schritt nach vorne mit links
- 5-8 Schritt nach vorne mit rechts – links-rechts, halten

Rumba box left

- 1-2 Schritt nach links mit links, rechten Fuß neben linken absetzen
- 3-4 Schritt nach vorne mit links, halten
- 5-6 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß neben rechten absetzen
- 7-8 Schritt nach hinten mit rechts, halten

Side, close, side, hold, behind ¼ turn right, step

- 1-2 Schritt nach links mit links, rechten Fuß neben linken absetzen,
- 3-4 Schritt nach links mit links, halten
- 5-6 rechten Fuß hinter linken kreuzen, Schritt nach links mit links, dabei ¼ Drehung,
- 7-8 Schritt nach rechts mit rechts, halten

Schritt,hold, full turn, rocking chair

- 1-2 Schritt nach vorne mit links, halten
- 3-4 volle Drehung rechts (rechts-links)
- 5-6 Schritt nach vorne mit rechts, linken Fuß etwas anheben, Gewicht zurück auf links
- 7-8 Schritt zurück mit rechts, linken Fuß etwas anheben, Gewicht zurück auf links

Side, behind, side, cross, side rock cross , hold right

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß hinter rechten kreuzen,
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß über rechten kreuzen
- 5-6 Schritt nach rechts mit recht, linken Fuß etwas anheben, Gewicht zurück auf links
- 7-8 rechten Fuß über linken kreuzen, halten

Side, behind, side, cross, side rock, cross, hold left

- 1-8 wie Schrittfolge zuvor, mit links angefangen

Step lock back, hold, Step lock ¼ turn left, hold

- 1-2 Schritt nach hinten mit rechts, linken Fuß vor rechten einkreuzen,
- 3-4 Schritt nach hinten mit rechts, halten
- 5-6 Schritt nach links mit ¼ Drehung mit links, rechten Fuß hinter linken kreuzen
- 7-8 Schritt nach vorne mit links, halten

¼ turn right, together, ¼ turn right, hold, step back, together, step fwd

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts, dabei ¼ Drehung rechts, linken Fuß an rechten absetzen
- 3-4 Schritt mit rechts nach hinten, dabei ¼ Drehung rechts, halten
- 5-6 Schritt nach hinten mit links, rechten Fuß an linken absetzen
- 7-8 Schritt nach vorne mit links, halten

Contact: westernrailstation@arcor.de

Last Update – 9th Nov 2016

