

I Help You Hate Me (de)

拍數: 128 牆數: 2 級數: Intermediate
編舞者: Daniela Schwartz (DE) - Oktober 2017
音樂: I Help You Hate Me - Sunrise Avenue



Hinweis: Der Tanz beginnt nach 32 Taktschlägen mit dem Einsatz des Gesanges

S1: Out, out, in, in (V-steps), chassé r, coaster step

- 1-2 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Kleinen Schritt nach links mit links
- 3-4 Schritt zurück in die Ausgangsposition mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen
- 5&6 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts
- 7&8 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

S2: Out, out, in, in (V-steps), coaster step, shuffle forward

- 1-2 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Kleinen Schritt nach links mit links
- 3-4 Schritt zurück in die Ausgangsposition mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen
- 5&6 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
- 7&8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links

S3: Rock across, ¼ turn r/chassé r, shuffle across, rock side

- 1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts (3 Uhr) - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts
- 5&6 Linken Fuß weit über rechten kreuzen - Rechten Fuß etwas an linken heranziehen und linken Fuß weit über rechten kreuzen
- 7-8 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß

S4: Shuffle across, ¼ turn r, coaster step, rock forward turning ¼ r, ¼ turn r

- 1&2 Rechten Fuß weit über linken kreuzen - Linken Fuß etwas an rechten heranziehen und rechten Fuß weit über linken kreuzen
- 3 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (6 Uhr)
- 4&5 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
- 6-7 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben - ¼ Drehung rechts herum und Gewicht zurück auf den rechten Fuß (9 Uhr)
- 8 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit links (12 Uhr)

S5-S8 - Repeat sections S1 to S4

- 1-32 Die 4 Schrittfolgen zuvor wiederholen (12 Uhr)

S9: Shuffle forward r + l, rock forward, ¼ turn r/chassé r

- 1&2 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
- 3&4 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 7&8 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts (3 Uhr) - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts

S10: Cross, side, behind-side-cross, rock side turning ¼ l, shuffle forward

- 1-2 Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
3&4 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
5-6 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - ¼ Drehung links herum und Gewicht zurück auf den linken Fuß (12 Uhr)
7&8 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts

S11: Shuffle forward l + r, rock forward, ¼ turn l/chassé l

- 1&2 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links
3&4 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
5-6 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
7&8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (9 Uhr) - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links

S12: Cross, side, sailor step, cross, side, coaster step

- 1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach links mit links
3&4 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß
5-6 Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
7&8 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

S13-S16 Repeat sections S9 to S12

- 1-32 Die 4 Schrittfolgen zuvor wiederholen (6 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende

Contact: daniela.schwartz.64@gmail.com
