

# 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](mailto:daniela.schwartz.64@gmail.com)**

---