

Rock A Billy Rock (de)

COPPERKNOB
STEPSHEETS

拍數: 80
編舞者: Esther Orsatti (CH) - Juli 2018
音樂: Rock a Billy - Guy Mitchell

牆數: 4

級數: Intermediate - ECS (Boogie)



T R GRT GRT GRT GR G Schluss

T = Twist- Teil

.1x8 Am Platz Twisten, Gewicht auf den Fussballen und die Versen nach RLRLRLRL drehen
.1x8 alles wiederholen (mit viel Körpereinsatz)

R= Rock-Teil: 4x8

[1- 8] R Shuffles vorw / Rock-St vorw L / L Shuffles rückw / Rock-St R rückw.

1&2 RF Schritt vorw. LF hinter dem RF Versen abstellen, RF Schritt vorw.
3 4 LF Schritt vorw. dabei den RF wenig anheben, Gewicht wieder auf den RF
5&6 LF Schritt rückw. RF vor dem LF Fussspitze abstellen, LF Schritt rückw.
7 8 RF Schritt rückw. dabei den LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF

[9 – 16] Toe-Kick RF und Swifel LF, Together, Toe-Kick 2x LF und Swifel RF

1 2 3 RF Spitze neben L Verse stellen und das R Knie nach innen drehen, gleichzeitig L Ferse nach R drehen,, L Verse nach L drehen und dabei den RF Kick nach R diagonal vorw. RF Ballen mit Gewicht neben den L Versen setzen. der sich gleichzeitig wieder nach R dreht.
4 5 L Fuss Spitze neben den R Fersen, der sich gleichzeitig nach L dreht stellen, LF kick nach diagonal L vorw. und gleichzeitig R Ferse wieder nach R drehen.
6 7 4, 5 wiederholen
8 L F neben RF stellen mit Gewicht

[17 – 24] R Shuffles vorw. Rock-St LF vorw. LF Shuffles rückw , Rock-St LF rückw.
Frequenz 1-8 wiederholen

[25 – 32] Toe-Kick RF und Swifel LF, Together, Toe-Kick LF und Swifel RF, Twist-T 1/2 L

1 2 3 RF Spitze neben L Verse stellen und das R Knie nach innen drehen, gleichzeitig L Ferse nach R drehen,, L Verse nach L drehen und dabei den RF Kick nach R diagonal vorw. RF Ballen mit Gewicht neben den L Versen setzen. der sich gleichzeitig wieder nach R dreht.
4 5 L Fuss Spitze neben den R Fersen, der sich gleichzeitig nach L dreht stellen, LF kick nach diagonal L vorw. und gleichzeitig R Ferse wieder nach R drehen.
6 7 LF hinter RF kreuzen und auf beiden Fussballen 1/2 LDr. machen
8 warten

G= Gesang- Teil 4x8

[1-8] Nachstell-Schritt vorw. R und L mit jeweils Hitch und 1/4 LDr

1-3 RF Schritt vorw. LF hinter RF abstellen / RF Schritt vorw.
4 L Knie hoch ziehen und dabei 1/4 LDr. mit Hupf. auf dem RF
5-7 LF Schritt vorw. RF hinter dem LF abstellen, LF Schritt vorw.
8 R Knie hochziehen und dabei 1/4 LDr. mit Hupf auf dem LF

[9-16] 1x Nachstell-Schritte vorw. Hitch und 1/4 LDr /1x Nachstell-Schritte vorw.

1-7 Frequenz 1-7 wiederholen
8 R Knie hochziehen mit Hupf auf dem LF

[17-24] Cross-Rocking Chair gehüpft RF mit Kick und Flick

- 1-4 Sprung mit RF vor LF kreuzen dabei LF anheben, Sprung zurück auf LF und dabei den RF nach vorne kicken, Sprung auf RF rückw. und dabei den LF nach vorne kicken, Sprung wieder auf den LF dabei den RF hinten hoch ziehen
- 5-8 alles wiederholen wobei den LF auf 8 neben RF schliessen mit Gewicht

[24-32] Twist-Turn 1/1 L, Stomp RF

- 1-5 RF über LF kreuzen und langsam auf beiden Fussballen eine LDr
- 6 Stampf mit RF neben LF
- 7-8 warten

Schluss: 1-7 vom Rock-Teil, auf 7 Pose nach vorne

- 1&2 RF Schritt vorw. LF hinter dem RF Versen abstellen, RF Schritt vorw.
- 3 4 LF Schritt vorw. dabei den R Fussballen wenig anheben, Gewicht wieder auf den RF
- 5&6 LF Schritt rückw. RF vor dem LF Fussspitze abstellen, LF Schritt rückw.
- 7 1/4 R Dr. auf dem L Fussballen und den RF neben LF stellen. Pose

Viel Spass beim Rocken

Esti's Tanzschule Lenzerheide

Contact: orsattiesti@gmx.ch
