

# Hurtin' Me Back (de)

COPPERKNOB  
STEPSHEETS

拍數: 68      牆數: 2  
編舞者: Sigg Gudenus (DE) - März 2019  
音樂: Hurtin' Me Back - Gord Bamford

級數: High Beginner



Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Counts.

## #1 Sektion: Heel, Hook, Shuffle Forward, re./li.

1-2 re. Ferse vorn auftippen, RF vor li. Bein anwinkeln  
3&4 RF Schritt vor, LF neben RF absetzen, RF Schritt vor  
5-6 li. Ferse vorn auftippen, LF vor re. Bein anwinkeln  
7&8 LF Schritt vor, RF neben LF absetzen, LF Schritt vor

## #2 Sektion: Rock Step, ½ Turn, Shuffle Forward, re./li.

1-2 RF Schritt vor, LF leicht anheben und Gewicht zurück auf LF  
**Restart: In der 3. Runde hier abbrechen, einen Rock Back ( RF Schritt zurück, LF leicht anheben, Gewicht zurück auf LF) tanzen und den Tanz von vorn beginnen! (12Uhr)**  
3&4 ½ Drehung re. herum, RF Schritt vor, LF neben RF absetzen, RF Schritt vor (6Uhr)  
5-6 LF Schritt vor, RF leicht anheben und Gewicht zurück auf RF  
7&8 ½ Drehung li. herum, LF Schritt vor, RF neben LF absetzen, LF Schritt vor (12Uhr)

## #3 Sektion: Heel & Heel & Heel, Hook, Step, Touch Behind, Step Back, Kick

1&2 re. Ferse vorn auftippen, RF neben LF absetzen und li. Ferse vorn auftippen  
&3-4 LF neben RF absetzen und re. Ferse vorn auftippen, RF vor li. Bein anwinkeln  
**Restart: In der 6. Runde hier abbrechen und den Tanz von vorn beginnen! (12Uhr)**  
5-6 RF Schritt vor, LF hinter RF auftippen  
7-8 LF Schritt zurück, RF nach vorn kicken

## #4 Sektion: Shuffle Back, Coaster Step, Rocking Chair

1&2 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt zurück  
3&4 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt vor  
5-6 RF Schritt vor, LF leicht anheben, Gewicht zurück auf LF  
7-8 RF Schritt zurück, LF leicht anheben, Gewicht zurück auf LF

## #5 Sektion: Side, Behind, ¼ Turn, Shuffle Forward, Cross Rock, Side, Touch

1-2 RF Schritt nach re., LF hinter RF absetzen  
3&4 ¼ Drehung re. herum, RF Schritt vor, LF neben RF absetzen, RF Schritt vor (3Uhr)  
5-6 LF vor RF absetzen, RF leicht anheben, Gewicht zurück auf RF  
7-8 LF Schritt nach li., re. Fußspitze neben LF auftippen (dabei das re. Knie leicht nach innen drehen)

## #6 Sektion: Full Turn, Chassè, Cross Rock, Chassè

1-2 ¼ Drehung re. herum (6Uhr), RF Schritt vor, ½ Drehung re. herum, LF Schritt zurück (12Uhr)  
3&4 ¼ Drehung re. herum, RF Schritt nach re., LF neben RF absetzen und RF Schritt nach re. (3Uhr)  
5-6 LF vor RF absetzen, RF leicht anheben, Gewicht zurück auf RF  
7&8 LF Schritt nach li., RF neben LF absetzen und LF Schritt nach li.

## #7 Sektion: Cross Rock, Side Rock, Coss Rock, ¼ Turn Scuff

1-2 RF vor LF absetzen, LF leicht anheben, Gewicht zurück auf LF  
3-4 RF Schritt nach re., LF leicht anheben, Gewicht zurück auf LF  
5-6 wie 1-2  
7-8 ¼ Drehung re. herum und RF Schritt nach re., LF Bodenschleifer nach vorn (6Uhr)

**#8 Sektion: Cross Rock, Side Rock, Step Across, Point, Step Across, Point**

- 1-2 LF vor RF absetzen, RF leicht anheben, Gewicht zurück auf RF
- 3-4 LF Schritt nach li., RF leicht anheben, Gewicht zurück auf RF
- 5-6 LF vor RF absetzen, re. Fußspitze re. auftippen
- 7-8 RF vor LF absetzen, li. Fußspitze li. auftippen

**#9 Sektion: Rock Step, Coaster Step**

- 1-2 LF Schritt vor, RF leicht anheben, Gewicht zurück auf RF
- 3&4 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt vor

**Dance, Have Fun & Smile!**

---