

Switching Gears (de)

拍數: 32 牆數: 4 級數: Low Intermediate
編舞者: Silvia Schill (DE) - April 2019
音樂: Switching Gears - Wulf



Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs

Quelle: Get In Line

Cross, Point, Cross, Sweep Forward, Rock Across, Shuffle Back Turning ½ R

- 1-2 RF über LF kreuzen, linke Fußspitze links auf tippen
- 3-4 LF über RF kreuzen, RF im Kreis nach vorn schwingen
- 5-6 RF über LF kreuzen, Gewicht zurück auf den LF
- 7&8 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit RF, LF an RF heransetzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit RF (6 Uhr)

½ Turn R, Sweep Back, Behind-Side-Step, Rocking Chair

- 1-2 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit LF, RF im Kreis nach hinten schwingen (12 Uhr)
- 3&4 RF hinter LF kreuzen, Schritt nach links mit LF und Schritt nach vorn mit RF
- 5-6 Schritt nach vorn mit LF, RF etwas anheben, Gewicht zurück auf den RF
- 7-8 Schritt nach hinten mit LF, RF etwas anheben, Gewicht zurück auf den RF

(Tag/Restart: In der 5. Runde - Richtung 12 Uhr - nach '5-6' abbrechen, '7-8' ersetzen durch '7&8': 'Schritt nach hinten mit LF, RF an LF heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit LF' und von vorn beginnen)

Step, Hitch, Back, Drag Back, Coaster Step, Step, Pivot ½ L

- 1-2 Schritt nach vorn mit LF (Linkes Knie etwas beugen), rechtes Knie anheben/linkes Bein strecken, Hacke anheben (Arme seitlich mit anheben/Handflächen nach oben)
- 3-4 Schritt nach hinten mit RF (Arme wieder zum Körper nach unten ziehen), linke Fußspitze zum RF ziehen
- 5&6 Gleitenden Schritt nach hinten mit LF, RF an LF heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit LF
- 7-8 Schritt nach vorn mit RF, ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf LF (6 Uhr)

½ Turn L, ½ Turn L, Rock Across-Side-Rock Across, ¼ Turn L/Sailor Step

- 1-2 ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit RF, ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit LF
- 3-4 RF über LF kreuzen, Gewicht zurück auf den LF
- &5-6 Schritt nach rechts mit RF und LF über RF kreuzen, Gewicht zurück auf den RF
- 7&8 ¼ Drehung links herum und LF hinter RF kreuzen, Schritt nach rechts mit RF und Gewicht zurück auf den LF (3 Uhr)

Für Fehler in der Übersetzung, dem Inhalt, der Rechtschreibung u.ä. gibt es keine Gewähr!

Und lächeln nicht vergessen, denn Tanzen macht Spaß!

Eure Silvia von den Country Linedancern www.country-linedancer.de