

Loslassen (Let Go) (de)

拍數: 64 牆數: 2 級數: Intermediate
編舞者: Claudia Arndt (DE) - Juli 2020
音樂: Wahrheit schmerzt - Kerstin Ott



Hinweis: Der Tanz beginnt auf 'Es ist Zeit'

S1: Side, close, step, touch, side, close, back, touch

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen
 - 3-4 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auftippen
 - 5-6 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen
 - 7-8 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß neben linkem auftippen
- (Restart: In der 8. Runde - Richtung 12 Uhr - hier abrechnen und von vorn beginnen)

S2: Vine r, side, behind, ¼ turn l, hold

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß hinter rechten kreuzen
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auftippen
- 5-6 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß hinter linken kreuzen
- 7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - Halten (9 Uhr)

S3: Step, pivot ½ l, ¼ turn l, hold, back, close, step, touch

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3 Uhr)
 - 3-4 ¼ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts - Halten (12 Uhr)
 - 5-6 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen
 - 7-8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß neben linkem auftippen
- (Restart: In der 6. Runde - Richtung 6 Uhr - hier abrechnen und von vorn beginnen)

S4: Step, touch, back, touch, back, touch, back, touch (K-steps)

- 1-2 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auftippen
- 3-4 Schritt nach schräg links hinten mit links - Rechten Fuß neben linkem auftippen
- 5-6 Schritt nach schräg rechts hinten mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auftippen
- 7-8 Schritt nach schräg links vorn mit links - Rechten Fuß neben linkem auftippen

S5: Step, lock, step, brush r + l

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß hinter rechten einkreuzen
- 3-4 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß nach vorn schwingen
- 5-6 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß hinter linken einkreuzen
- 7-8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß nach vorn schwingen

S6: Step, pivot ½ l, step, hold, ½ turn r, ½ turn r, step, hold

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)
- 3-4 Schritt nach vorn mit rechts - Halten
- 5-6 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts
- 7-8 Schritt nach vorn mit links - Halten

S7: Rocking chair, step, pivot ½ l, step, pivot ½ l

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3-4 Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)

7-8 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht bleibt rechts (6 Uhr)

S8: Back, close, step, hold, rock forward, touch, hold

1-2 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen

3-4 Schritt nach vorn mit links - Halten

5-6 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß

7-8 Rechten Fuß neben linkem auftippen - Halten

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (nach Ende der 3. Runde - 6 Uhr)

Side, close, step, touch, side, close, back, touch

1-8 Wie Schrittfolge S1

Claudia Arndt

Adresse: Deutschland

Last Update - 26 June 2021
