

Wakin' Up (de)

COPPERKNOB
STREPSMETZ

拍數: 32 牆數: 4 級數: Intermediate
編舞者: Esther Orsatti (CH) - Oktober 2020
音樂: Wakin' Up - Slam & Howie and The Reserve Men



Intro: 24 Counts, Der Tanz beginnt mit dem Gesang

[1-8] Step Scuff RLR / Step -Turn ½ R.

1 2 RF Schritt vorw. / LF nach vorne schwingen und dabei den Fersen am Boden streifen.
3 4 LF Schritt vorw. / RF nach vorne schwingen und dabei den Fersen am Boden streifen.
5 6 wie 1 2
7 8 LF Schritt vorw. auf beiden Fuss Ballen eine ½ R Dr. auf 8 Gewicht auf dem RF

[9-16] Side Rock Together Hold L und R

1 2 3 LF nach L, dabei den RF entlasten / Gewicht wieder auf den RF / LF neben RF stellen
4 Warten
5 6 7 RF nach R, dabei den LF entlasten / Gewicht wieder auf den LF / RF neben LF stellen
8 Warten

**Hier abrechnen und Brücke 1 einmal tanzen 6 Uhr
Dann Restart.**

[17-24] Step Lockstep L / Step -Turn ¼ R / Step ¼ Turn R / Step ½ Turn R / Step LF / Hold

1 2 3 LF Schritt vorw. / RF hinter LF kreuzen, dabei berühren sich die Knie / LF Schritt vorw.
4 RF Schritt vorw. mit einer ¼ R Dr.
5 6 ¼ R Dr. Auf dem R Fussballen und LF Schritt zurück / ½ R Dr. auf dem L Fussballen und
Einen Schritt vorw. mit dem RF.
7 8 LF Schritt vorw. Und halten.

[25-32] RF Kick, Flick LF / Kick LF Flick RF ¼ L Dr. und wiederholen ohne Dr.

1 2 Sprung auf dem LF und RF Kick nach vorne / Sprung auf den RF an Ort und den LF hinten hochziehen.
3 4 Sprung auf dem RF und LF Kick nach vorne / Sprung auf den LF an Ort und den RF hinten hochziehen.
5 6 ¼ L Dr. mit Sprung auf dem LF und Kick mit dem RF vorw. / Sprung auf den RF an Ort und den LF hinten hochziehen.
7 8 Sprung auf dem RF und LF Kick nach vorne / Sprung auf den LF an Ort und den RF hinten hochziehen.

Hier werden jeweils die Brücken getanzt:

Nach der 3 Wand 3 Uhr, 4 mal die Brücke 1 tanzen

Nach der 7 Wand 3 Uhr, 4 mal die Brücke 1 tanzen

Nach der 10 Wand 12 Uhr 3 mal die Brücke 1 tanzen und anschliessend die Brücke 2. 9 Uhr

Nach der 12 Wand 9 Uhr, die ersten 8 Counts tanzen, dann 3 Uhr 7 mal die Brücke 1, und den Schluss.

Brücke 1:

Jamp out-in / V Step / Side Rock ¼ R mit Hug

1 2 Sprung in Grätsche und wieder schliessen
3 4 RF nach vorne R stellen / LF L seitlich vom RF stellen
5 6 RF rückw. In die Mitte stellen und LF dazu
7 8 RF nach R stellen, abstossen und eine ¼ R Dr. dabei den RF über das L Schiendbein kreuzen.

Brücke 2:

Jamp out-in / RF Step vorw. / down- up mit ½ Turn L

- 1 2 Sprung in Grätsche und wieder schliessen
- 3 4 RF Schritt vorw. und halten
- 5 6 in die Knie und $\frac{1}{4}$ L Dr. auf beiden Fussballen
- 7 8 weiter $\frac{1}{4}$ L Dr. auf beiden Fussballen und langsam hochkommen.

Schluss: Jamp out-in / Hold / Step vorw. RF /Scuff LF

- 1 2 Sprung in Grätsche und wieder schliessen
- 3 warten
- 4 5 RF Schritt vorw. / LF nach vorne schwingen und dabei mit dem L Fersen den Boden streifen.

Viel Spass beim aufwachen

Esti's Tanzschule Lenzerheide

Last Update - 15 Jan. 2021
