

# I'm Bored (de)

拍數: 32      牆數: 4      級數: Beginner Country  
編舞者: Ole Jacobson (DE) & Nina K. (DE) - Januar 2021  
音樂: I'm Bored - Amber Lawrence



**Note:** Der Tanz beginnt mit dem Gesang

**[1-8] Walk, walk, shuffle fwd, step ¼ turn right, shuffle a cross**

1,2            RF Schritt nach vorn - LF Schritt nach vorn  
3&4           RF Schritt nach vorn - LF an RF heran setzen - RF Schritt nach vorn  
5,6            LF Schritt nach vorn - 1/4 R-Drehung  
7&8            LF über RF kreuzen - RF kleiner Schritt nach rechts - LF über RF kreuzen

**[9-16] Sway, sway, behind side cross, sway, sway sailor turn 1/4 left**

1            RF Schritt nach rechts und Hüfte nach rechts schwingen  
2            Gewicht auf LF verlagern und Hüfte nach links schwingen  
3&4           RF hinter LF absetzen - LF Schritt nach links - RF über LF kreuzen  
5            LF Schritt nach links und Hüfte nach links schwingen  
6            Gewicht auf RF verlagern und Hüfte nach rechts schwingen  
7&8           1/4 L-Drehung, LF Schritt zurück - RF neben LF absetzen - LF kleiner Schritt nach vorn

**[17-24] Heel fwd, toe back, shuffle fwd, pivot turn 1/2 right, shuffle fwd**

1,2            RFerse nach vorn auf tippen - RF nach hinten auf tippen  
3&4           RF Schritt nach vorn - LF an RF heran setzen - RF Schritt nach vorn  
5,6            LF Schritt nach vorn - 1/2 R-Drehung auf beiden Ballen  
7&8            LF Schritt nach vorn - RF an LF heran setzen - LF Schritt nach vorn

**[25-32] Rocking chair, jazzbox with 1/4 turn right**

1,2            RF Schritt nach vorn - Gewicht auf LF verlagern  
3,4            RF Schritt nach hinten - Gewicht auf LF verlagern  
5,6            RF über LF kreuzen - 1/4 R-Drehung, LF Schritt zurück  
7,8            RF kleiner Schritt nach rechts - LF kleiner Schritt nach vorn

... und von vorn