

Speed of Life (de)

拍數: 32 牆數: 4 級數: Improver
編舞者: Sonja Kerkmann (DE) & Doris Prieß (DE) - 12 März 2022
音樂: The Speed of Life - George Canyon



** (für Andrea)

#16 Counts Intro

S1: Walk, walk, locking shuffle back, sailor step turning $\frac{1}{4}$ l, stomp, heel split

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts – Schritt nach vorn mit links
3&4 Schritt nach hinten mit rechts – Linken Fuß über rechten einkreuzen – Schritt nach hinten mit rechts
5&6 Linken Fuß hinter rechten kreuzen – $\frac{1}{4}$ Drehung links herum und rechten Fuß an linken heransetzen – Schritt nach vorn mit links
7&8 Rechten Fuß vorn aufstampfen – Beide Fersen nach außen drehen – Beide Fersen wieder gerade drehen

S2: Coaster step, step, pivot $\frac{1}{2}$ r, $\frac{1}{2}$ turn r, $\frac{1}{2}$ turn r, run 3

- 1&2 Schritt nach hinten mit rechts – Linken Fuß an rechten heransetzen – Schritt nach vorn mit rechts
3-4 Schritt nach vorn mit links – $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum auf beiden Ballen
5-6 $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links – $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts
7&8 3 kleine Schritte nach vorne (l-r-l)

(Restart: In der 6. Runde – Richtung 9 Uhr – hier abbrechen und von vorn beginnen)

(Ende: In der 9. Runde – Richtung 12 Uhr – hier abbrechen und Stomp nach vorn mit rechts)

S3: Kick, stomp, flick, stomp, toe-heel-toe swivel, toe-heel-toe swivel, stomp, stomp

- 1&2& Kick nach vorn mit rechts – Rechten Fuß neben linken aufstampfen – Flick nach schräg hinten rechts mit rechts – Rechten Fuß neben linken aufstampfen
3&4 Rechte Fußspitze nach rechts drehen – Rechte Ferse nach rechts drehen – Rechte Fußspitze nach rechts drehen
5&6 Rechte Fußspitze nach links drehen – Rechte Ferse nach links drehen – Rechte Fußspitze nach links drehen
7-8 Rechten Fuß neben linken aufstampfen – Linken Fuß neben rechten aufstampfen

S4: Vaudeville, cross, $\frac{1}{4}$ turn l, shuffle back $\frac{1}{2}$ turning l, stomp, stomp

- 1&2& Rechten Fuß über linken kreuzen – Kleinen Schritt nach links mit links – Rechte Hacke schräg rechts vorne auftippen – Rechten Fuß neben linken absetzen
3-4 Linken Fuß über rechten kreuzen – $\frac{1}{4}$ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts
5&6 $\frac{1}{4}$ Drehung links herum und Schritt nach links mit links – Rechten Fuß an linken heransetzen – $\frac{1}{4}$ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links
7-8 Rechten Fuß neben linken aufstampfen – Linken Fuß neben rechten aufstampfen

Viel Spaß und Lächeln nicht vergessen

(12.03.2022)