

Es is wahr (de)

拍數: 64 牆數: 2 級數: Improver
編舞者: Christine Steindl (AUT) - Juni 2023
音樂: Es is wahr - Hubert von Goisern : (Album: _Federn)
或: Du mochtest mi krank - Kurt Ostbahn & Die Kombo : (Album: 50 verschenkte Jahre)
或: All You Ever Do Is Bring Me Down - The Mavericks



Intro: 64 cts - 152 bpm

Alternativ-Musik: Du mochtest mi krank, Kurt Ostbahn (Album: 50 verschenkte Jahre) Intro: 16 cts - 144 bpm
All you ever do is bring me down, The Mavericks Intro: 16 cts - 144 bpm-

Sektion 1: Side-Rock-Cross re, Hold, 1/2 Hinge-Turn-Cross R, Hold

1,2 re Fuß Schritt seitwärts; Gewicht zurück auf den li Fuß;
3,4 re Fuß Kreuzschritt vor dem li Fuß; Halten;
5 1/4 Re-Drehung am re Ballen, li Fuß Schritt rückwärts;03:00
6 1/4 Re-Drehung am li Ballen, re Fuß Schritt seitwärts;06:00
7,8 li Fuß Kreuzschritt vor dem re Fuß; Halten;

Sektion 2: 1/2 Hinge-Turn-Cross L, Hold, Side-Rock-Cross li, Hold

1 1/4 Li-Drehung am li Ballen, re Fuß Schritt rückwärts;03:00
2 1/4 Li-Drehung am re Ballen, li Fuß Schritt seitwärts;12:00
3,4 re Fuß Kreuzschritt vor dem li Fuß; Halten;

Ending in der Wand 9 bei 12:00 Cross re, Stomp li

3,4 re Fuß Kreuzschritt vor dem li Fuß; li Fuß Stomp vorwärts. Pose!
5,6 li Fuß Schritt seitwärts; Gewicht zurück auf den re Fuß;
7,8 li Fuß Kreuzschritt vor dem re Fuß; Halten;

Sektion 3: Diag-Step-Lock-Steps re, li, Stomps re, li

1,2,3 re Fuß Schritt diag re vorwärts; li Fuß Kreuzschritt hinter dem re Fuß; re Fuß Schritt diag re vorwärts;
4,5,6 li Fuß Schritt diag li vorwärts; re Fuß Kreuzschritt hinter dem li Fuß; li Fuß Schritt diag li vorwärts;
7,8 re Fuß Stomp vorwärts; li Fuß Stomp vorwärts;

Sektion 4: Side-Together re, 1/4 Turn R, Step re, Hold,Runs li, re, li, Hold

1,2 re Fuß Schritt seitwärts; li Ballen schließt neben dem re Fuß;
3,4 1/4 Re-Drehung am li Ballen, re Fuß Schritt vorwärts; Halten; 03:00
5,6 li Fuß Schritt vorwärts; re Fuß Schritt vorwärts;
7.8 li Fuß Schritt vorwärts; Halten;

Sektion 5: Cross-Rock re, Side-Rock re, 1/2 Slow-Mambo-Turn R, Hold

1,2 re Fuß Kreuzschritt vor dem li Fuß; Gewicht zurück auf den li Fuß;
3,4 re Fuß Schritt seitwärts; Gewicht zurück auf den li Fuß;
5,6 re Fuß Schritt vorwärts; Gewicht zurück auf den li Fuß;
7,8 1/2 Re-Drehung am li Ballen, re Fuß Schritt vorwärts; Halten; 09:00

Sektion 6: 1/2 Slow-Triple-Turn R, Hold, 1/2 Slow-Triple-Turn R, Hold

1 1/4 Re-Drehung am re Ballen, li Fuß Schritt seitwärts;12:00
2 re Ballen schließt neben dem li Fuß;
3,4 1/4 Re-Drehung am re Ballen, li Fuß Schritt rückwärts; Halten;03:00
5 1/4 Re-Drehung am li Ballen, re Fuß Schritt seitwärts;06:00
6 li Ballen schließt neben dem re Fuß;

7,8 1/4 Re-Drehung am li Ballen, re Fuß Schritt vorwärts; Halten;09:00

Sektion 7: Rocking-Chair li, Kick li - 2x, Back-Rock li

1,2 li Fuß Schritt vorwärts; Gewicht zurück auf den re Fuß;
3,4 li Fuß Schritt rückwärts; Gewicht zurück auf den re Fuß;
5,6 li Fußspitze Kick vorwärts; li Fußspitze Kick vorwärts;
7,8 li Fuß Schritt rückwärts; Gewicht zurück auf den re Fuß;

Sektion 8: 1/4 Jazz-Box-Turn L mit Toe-Struts und Touch, Hold

1,2 li Fußspitze vor dem re Fuß aufsetzen; li Ferse senken;
3 1/4 Li-Drehung am li Ballen, re Fußspitze rückwärts aufsetzen;06:00
4 re Ferse senken;
5,6 li Fußspitze seitwärts aufsetzen; li Ferse senken;
7,8 re Fußspitze Tipp neben dem li Fuß; Halten;

Viel Spaß!

eMail: christinsteindl@aon.at
