

Bol (de)

拍數: 32 牆數: 4 級數: Improver
編舞者: Claudia Arndt (DE) - Juli 2024
音樂: Bol - Grupa Vigor



Der Tanz beginnt nach 32 Taktschlägen

S1: Side, step, shuffle forward, side, back, shuffle back

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Schritt nach vorn mit links
- 3&4 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
- 5-6 Schritt nach links mit links - Schritt nach hinten mit rechts
- 7&8 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach hinten mit links

S2: Rock back, rock forward, rock back, ¼ turn l/rock side

- 1-2 Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3-4 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 5-6 Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß (9 Uhr)

S3: Cross, hold-side-cross, side, touch, kick-ball-cross

- 1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen - Halten
- &3-4 Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach links mit links
- 5 Rechten Fuß neben linkem auftippen
- 6&7 Rechten Fuß nach schräg rechts vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen und linken Fuß über rechten kreuzen
- 8 Rechten Fuß neben linkem auftippen

S4: Side, hold & side, touch, rolling vine I

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Halten
- &3-4 Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auftippen
- 5-6 3 Schritte in Richtung nach links, dabei eine volle Umdrehung links herum ausführen (l - r - l) - Rechten Fuß neben linkem auftippen Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (nach Ende der 3. und 7. Runde - 3 Uhr)

Side, drag, close

- 1-4 Großen Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heranziehen [2-3] - Linken Fuß an rechten heransetzen