

Texas Hold' Em (Dance Fitness) (de)

COPPERKNOB
STRECKMETZ

拍數: 96 牆數: 1 級數: Phrased Intermediate
編舞者: Gabriel (Freestyle DansFit) (DE) - August 2024
音樂: TEXAS HOLD 'EM - Beyoncé



Hinweis: Der Tanz beginnt nach 24 Taktschlägen, das Intro nach 16 Taktschlägen
Sequenz: Intro, A*,A, A,B,A,A,B,E

Intro (8 Counts)

i 1: Touch forward, Point, Touch behind, Point, Hook 2x

- 1& RF vorne auftippen, RF seitlich auftippen
- 2& RF hinten auftippen, RF seitlich auftippen
- 3& RF anheben und vor L Bein kreuzen (dabei L Hand an R Ferse tippen)
- 4& a bsenken, wieder anheben und abstellen
- 5& LF vorne auftippen, LF seitlich auftippen
- 6& LF hinten auftippen, LF seitlich auftippen
- 7& LF anheben und vor R Bein kreuzen (dabei R Hand an L Ferse tippen)
- 8& a bsenken, wieder anheben und abstellen

Part/Teil A (1 wall, 64 counts)

A1: Side-close-side-close-side, touch, Side-close-side-close-side,touch

- 1& Schritt nach rechts mit RF, LF an RF ransetzen (dabei den Oberkörper leicht nach rechts drehen und die rechte Faust nach oben schlagen) (3 Uhr)
- 2& Schritt nach rechts mit RF, LF an RF ransetzen (dabei den Oberkörper leicht nach rechts drehen und die rechte Faust nach oben schlagen) (3 Uhr)
- 3-4 Schritt nach rechts mit RF- LF neben RF auftippen (12 Uhr)
- 5& Schritt nach links mit LF, RF an LF ransetzen (dabei den Oberkörper leicht nach links drehen und die linke Faust nach oben schlagen) (9 Uhr)
- 6& Schritt nach links mit LF, RF an LF ransetzen (dabei den Oberkörper leicht nach links drehen und die linke Faust nach oben schlagen) (9 Uhr)
- 7-8 Schritt nach links mit LF - RF neben LF auftippen (12 Uhr)

A2: Out, out, Jump forward 2x, walk back 4

- 1-2 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - kleinen Schritt nach links mit links
- 3-4 Sprung nach vorne auf beiden Beinen 2x (dabei leicht in die Hocke gehen und einen Arm mit Faust nach vorne strecken)
- 5-8 4 Schritte nach hinten (r - l - r - l)

A3: Step 4x (insgesamt ¼ turn l), step 4x (insgesamt ½ turn r)

- 1-2 RF nach rechts aufstellen und etwas nach links drehen und RF Schritt vor aufstellen (10:30 Uhr)
- 3-4 Wie Schrittfolge 1-2 (9 Uhr)
- 5-6 Wie Schrittfolge 1-2, nur Spiegelverkehrt
- 7-8 LF nach links aufstellen und etwas nach rechts drehen , LF neben RF auftippen (3 Uhr)

A4: Step,touch,back,touch,shuffle back turning ½ l,step,touch,back,touch,shuffle back ¼ turn r

- 1&2& LF Schritt nach vorn, RF neben LF auftippen und RF abstellen, LF neben RF auftippen
- 3&4 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links - RF an LF heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr)
- 5&6& RF Schritt nach vorn, LF neben RF auftippen und LF abstellen, RF neben LF auftippen
- 7&8 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts, LF an RF heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts (12 Uhr)

A5: Close-side, Hiproll 2x, close, point-touch, slide-touch

- &1-2 LF an RF heransetzen, Schritt nach rechts mit rechts und die Hüfte im Uhrzeigersinn rollen
3-4 Hüfte im Uhrzeigersinn rollen und LF neben RF abstellen
5-6 Rechte Fußspitze rechts und neben LF auftippen
7-8 Langen Schritt nach rechts mit rechts und LF neben RF auftippen

A6: Step, flick-slap, back, coasterstep, 2x l - r

- 1&2 LF Schritt nach vorn, RF hinter LF hochziehen und mit der L Hand berühren - RF abstellen
3&4 Schritt nach hinten mit links - RF an LF heransetzen - kleinen Schritt nach vorn mit links
5-8 Wie Schritte 1-4 nur Spiegelverkehrt
(Restart für A* In der 1. Runde hier abbrechen, 4 counts warten und von vorn beginnen)

A7: Close-side, Hiproll 2x, close, point-touch, slide-touch

- 1-8 Wie Schrittfolge A5 nur Spiegelverkehrt

A8: Step, flick-slap, back, coasterstep, 2x r - l

- 1-8 Wie Schrittfolge A6 nur Spiegelverkehrt

Part/Teil B (1 wall, 32 counts)**B1: Touch forward, Point, Touch behind, Point, Hook 2x**

- 1& RF vorne auftippen, RF seitlich auftippen
2& RF hinten auftippen, RF seitlich auftippen
3& RF anheben und vor L Bein kreuzen (dabei L Hand an R Ferse tippen)
4& a bsenken, wieder anheben und abstellen
5& LF vorne auftippen, LF seitlich auftippen
6& LF hinten auftippen, LF seitlich auftippen
7& LF anheben und vor R Bein kreuzen (dabei R Hand an L Ferse tippen)
8& a bsenken, wieder anheben und abstellen

B2: Heel & heel, touch & touch, fast grapevine r + l

- 1& Rechte Hacke vorn auftippen und RF an LF heransetzen
2& Linke Hacke vorn auftippen und LF an RF heransetzen
3& Rechte Fußspitze hinter LF auftippen und RF an LF heransetzen
4& Linke Fußspitze hinter RF auftippen und LF an RF heransetzen
5& Schritt nach rechts mit rechts und LF hinter RF kreuzen
6& Schritt nach rechts mit rechts und LF neben RF auftippen
7& Schritt nach links mit links und RF hinter LF kreuzen
8& Schritt nach links mit links und RF neben LF auftippen

B3: Rolling vine r+l

- 1-2 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links
3-4 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - LF neben RF auftippen
5-6 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts
7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links - RF an LF heransetzen

B4: Hoe down lasso & knee knocking 4x, heel & heel 2x r + l

- 1-4 Beide Hacken etwas anheben und die Kniee zusammen und wieder auseinander 4x
5& Rechte Hacke vorn auftippen und an LF heransetzen
6& Linke Hacke vorn auftippen und LF an RF heransetzen
7&8& Schrittfolge 5&6& wiederholen

Ending (32 Counts)**E1: Touch forward, Point, Hook r + l**

- 1-2 Rechte Fußspitze vorn auftippen - rechte Fußspitze rechts auftippen
- 3-4 RF anheben und vor linkem Schienbein kreuzen und neben LF abstellen
- 5-6 Linke Fußspitze vorn auftippen - linke Fußspitze links auftippen
- 7-8 LF anheben und vor rechtem Schienbein kreuzen und neben RF abstellen

E2: Heel r + l, touch back r + l

- 1-2 Rechte Hacke vorn auftippen und RF neben LF abstellen
- 3-4 Linke Hacke vorn auftippen und LF neben RF abstellen
- 5-6 Rechte Fußspitze hinter LF auftippen und neben LF abstellen
- 7-8 Linke Fußspitze hinter RF auftippen und neben RF abstellen

E3: Grapevine r + l

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - LF hinter RF kreuzen
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts - LF neben RF auftippen
- 5-6 Schritt nach links mit links - RF hinter LF kreuzen
- 7-8 Schritt nach links mit links - RF neben LF auftippen

E4: Rolling vine r + l

- 1-2 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links
- 3-4 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - LF neben RF auftippen
- 5-6 $\frac{1}{4}$ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - $\frac{1}{2}$ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts
- 7-8 $\frac{1}{4}$ Drehung links herum und Schritt nach links mit links - RF an LF heransetzen

Submitted by: Claudia Groß - Email: claudiagross0909@gmail.com
