

To Rise (for Karo & Stefanie) (de)

COPPERKNOB
STEPSHEETS

拍數: 32 牆數: 4 級數: Intermediate
編舞者: Jenny Twers (DE) & Friends (DE) - Oktober 2024
音樂: Rise (Sing It Loud) - Caroline Jones



***3 restarts, 1 tags

S1: Dorothy steps r + l, heel & heel, rock forward

- 1-2 & Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts -LF hinter rechten einkreuzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
- 3-4 & Schritt nach schräg links vorn mit links - RF hinter linken einkreuzen und kleinen Schritt nach vorn mit links
- 5& Rechte Hacke vorn auftippen und RF an linken heransetzen
- 6& Linke Hacke vorn auftippen und LF an rechten heransetzen
- 7-8 Schritt nach vorn mit rechts, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF

S2: coaster step, step ¼ turn, cross shuffle, point & point

- 1-2 Schritt nach hinten mit rechts - LF an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
- 3-4 Schritt nach vorn mit links - ¼ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (3 Uhr)
- 5 & 6 LF weit über rechten kreuzen - RF etwas an linken heranziehen und LF weit über rechten kreuzen
- 7& Rechte Fußspitze rechts auftippen und RF an linken heransetzen
- 8& Linke Fußspitze links auftippen und LF an rechten heransetzen

(Restart: In der 2. Runde - Richtung 12 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen)

S3: heel & kick, coaster step, shuffle forward, Rock forward

- 1 & 2 Rechte Hacke vorn auftippen -RF an linken heransetzen und LF nach vorn kicken
- 3 & 4 Schritt nach hinten mit links - RF an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

(Restart: In der 4. Und 7.Runde – hier abbrechen und von vorn beginnen)

- 5 & 6 Schritt nach vorn mit rechts - LF an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
- 7-8 Schritt nach vorn mit links, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF

S4: shuffle back turning ½ l, ½ turn l, ½ turn l, rocking chair

- 1 & 2 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links -RF an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr)
- 3-4 ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts - ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 7-8 Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß

Tag/Brücke am Ende der 3. Und 6. Runde

T1: Stomp side, hold, stomp side, hold, sailor step r + l

- 1-2 RF schräg rechts vorn aufstampfen - Halten
- 3-4 LF links aufstampfen - Halten
- 5&6 RF hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den RF
- 7&8 LF hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den LF

T2: Stomp forward, hold, stomp side, hold, sailor step r + l

- 1-8 Wie Schrittfolge T1

T3: Paddle Turn $\frac{1}{4}$ 3x

- 1-2 Rechte Fußspitze vorn auftippen – 1/4 Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht bleibt links (6 Uhr)
- 3-4 Wie 1-2 (3 Uhr)
- 5-6 Wie 1-2(12 Uhr)

Last Update: 13 Oct 2024
