

All We Are (de)

拍數: 32 牆數: 4 級數: Improver - Polka
編舞者: Markus Eiselt (DE) - Februar 2025
音樂: All We Are - Richello : (longer version)



Intro: 16 Counts (7 Seconds)

Restart: 2 Restart on wall 3 and 9 after 4 Counts

(1-8) Toe Strut R 4x am Platz, Sailor Step 2x

1-2 Toe Strut R vorwärts (1), Toe Strut R vorwärts (2),

3-4 Toe Strut R vorwärts (3), Toe Strut R vorwärts (4),

Arme: Hände vor dem Körper rollen und von der Hüfte bis zur Schulter anheben

5&6 R hinter L kreuzen (5), Schritt L zur L Seite (&), Schritt R zur R Seite (6)

7&8 L hinter R kreuzen (7), Schritt R zur R Seite (&), Schritt L zur L Seite (8)

Neustart: Hier in der 3. (6:00), 9. (12:00) Wand nach: Toe Strut R 4x am Platz

(9-16) Shuffle R fwd, Rock Stap L fwd, Shuffle 1/2 Turn L 2 x

1&2 Schritt R vorwärts (1), Schritt L neben R setzen (&), Schritt R vorwärts (2)

3-4 Schritt L vorwärts (3), Gewicht zurück auf R (4)

5&6 Schritt L zur L Seite 1/4 Drehung L (5), Schritt R neben L setzen (&), Schritt L zur L Seite 1/4 Drehung L (6)

7&8 Schritt R zur R Seite 1/4 Drehung L (8)

(17-24) Rock Back L, Shuffle 1/4 Drehung L, Rock Back R, Kick Ball Step R,

1-2 Schritt zurück mit L (1), Gewicht zurück auf R (2)

3&4 Schritt L zur linken Seite (3), Schritt R neben L setzen (&), Schritt L zur L Seite (4)

5-6 Schritt nach hinten mit R (5), Gewicht zurück auf L (6)

7&8 Kick R vorwärts (7), Schritt R zurück neben L (&), Schritt L vorwärts (8)

(25-32) Shuffle R fwd, Rock Step L fwd, Shuffle L back, Rock Back R

1&2 Schritt R vorwärts (1), Schritt L neben R setzen (&), Schritt R vorwärts (2)

3-4 Schritt L vorwärts (3), Gewicht zurück auf R (4)

5&6 Schritt L zurück (5), Schritt R neben L setzen (&), Schritt L zurück (6)

7-8 Schritt R zurück (7), Gewicht zurück auf L (8)