

The Bomb! (de)

拍數: 32 牆數: 4 級數: Intermediate
編舞者: Jo Thompson Szymanski (USA)
音樂: La Bomba - Ricky Martin



SAMBA FORWARD 4 TIMES

- 1 Schritt nach vorn Mit rechts
- & Gewicht zurück Auf den Ballen des Linken Fußes
- 2 Gewicht zurück Auf den vorderen Rechten Fuß
- 3 Schritt nach vorn Mit links
- & Gewicht zurück Auf den Ballen des Rechten Fußes
- 4 Gewicht zurück Auf den vorderen Linken Fuß
- 5-8 Wie 1-4

SWIVEL RIGHT - LEFT - RIGHT & RIGHT, SWIVEL LEFT - RIGHT - LEFT & LEFT

- 1 Linke Hacke nach links drehen und Schritt nach rechts Mit rechts, rechte FußSpitze zeigt nach rechts
- 2 Rechte Hacke nach rechts drehen und Schritt nach links Mit links, Linke FußSpitze zeigt nach links
- 3 Linke Hacke nach links drehen und Schritt nach rechts Mit rechts, rechte FußSpitze zeigt nach rechts
- &4 Gewicht Auf den Ballen des Linken Fußes und zurück Auf den Rechten Fuß
- 5-8 Wie 1-4, aber spiegelbildlich nach links

WALK 2, SAMBA ½ TURN RIGHT, WALK 2, SAMBA ½ TURN LEFT

- 1 ¼ Drehung links herum Auf dem Linken Ballen und Schritt nach vorn Mit rechts (9 uhr)
- 2 Schritt nach vorn Mit links
- 3 ¼ Drehung rechts herum Auf dem Linken Ballen und Schritt nach vorn Mit rechts (12 uhr)
- & Gewicht zurück Auf den Ballen des Linken Fußes, dabei ¼ Drehung rechts herum ausführen
- 4 Gewicht zurück Auf den vorderen Rechten Fuß (3 uhr)
- 5 Schritt nach vorn Mit links
- 6 Schritt nach vorn Mit rechts
- 7 ¼ Drehung links herum Auf dem Rechten Ballen und Schritt nach vorn Mit links (12 uhr)
- & Gewicht zurück Auf den Ballen des Rechten Fußes, dabei ¼ Drehung links herum ausführen
- 8 Gewicht zurück Auf den vorderen Linken Fuß (9 uhr)

WALK 2, SAMBA ½ TURN RIGHT, WALK 2, SAMBA ½ TURN LEFT

- 1 Schritt nach vorn Mit rechts (9 uhr)
- 2 Schritt nach vorn Mit links
- 3 ¼ Drehung rechts herum Auf dem Linken Ballen und Schritt nach vorn Mit rechts (12 uhr)
- & Gewicht zurück Auf den Ballen des Linken Fußes, dabei ¼ Drehung rechts herum ausführen
- 4 Gewicht zurück Auf den vorderen Rechten Fuß (3 uhr)
- 5 Schritt nach vorn Mit links
- 6 Schritt nach vorn Mit rechts
- 7 ¼ Drehung links herum Auf dem Rechten Ballen und Schritt nach vorn Mit links (12 uhr)
- & Gewicht zurück Auf den Ballen des Rechten Fußes, dabei ¼ Drehung links herum ausführen
- 8 Gewicht zurück Auf den vorderen Linken Fuß (9 uhr)

WIEDERHOLUNG BIS ZUM ENDE