

Blue Train (de)

拍數: 48 牆數: 4 級數: Intermediate
編舞者: R.J. Walker (USA)
音樂: Blues for Dixie - Lyle Lovett & Asleep at the Wheel



ROCK STEP, STEP, HOLD LEFT & RIGHT

- 1 Schritt nach links Mit links, Rechten Fuß etwas anheben
- 2 Gewicht zurück Auf den Rechten Fuß
- 3 Linken Fuß neben rechtem etwas nach vorn Aufsetzen
- 4 Halten
- 5-8 Wie 1-4, aber spiegelbildlich Mit rechts

WALK, WALK, SHUFFLE FORWARD, ROCK STEP, STEP, HOLD

- 1 Schritt nach vorn Mit links
- 2 Schritt nach vorn Mit rechts
- 3&4 Cha-Cha nach vorn (left - right - left)
- 5 Schritt nach vorn Mit rechts, Linken Fuß etwas anheben
- 6 Gewicht zurück Auf den Linken Fuß
- 7 Schritt zurück Mit rechts
- 8 Halten

STEP, CROSS, STEP, HOLD LEFT & RIGHT

- 1 Schritt zurück Mit links
- 2 Rechten Fuß vor Linken kreuzen
- 3 Schritt zurück Mit links
- 4 Halten
- 5-8 Wie 1-4, aber spiegelbildlich Mit rechts

STEP, CROSS, TURN, CLAP, SIDE SHUFFLES LEFT & RIGHT

- 1 Schritt nach links Mit links
- 2 Rechten Fuß über Linken kreuzen
- 3 ½ Drehung links herum Auf beiden Ballen, Gewicht am Ende Auf dem Rechten Fuß
- 4 Klatschen
- 5&6 Cha-Cha nach links (left - right - left)
- 7&8 Cha-Cha nach rechts (right - left - right)

MONTEREY TURN LEFT, SIDE SHUFFLES LEFT & RIGHT

- 1 Linke FußSpitze links Auftippen
- 2 ½ Drehung links herum Auf dem Rechten Ballen und Linken Fuß an Rechten heransetzen
- 3 Rechte FußSpitze rechts Auftippen
- 4 Rechten Fuß neben Linkem Aufsetzen
- 5&6 Cha-Cha nach links (left - right - left)
- 7&8 Cha-Cha nach rechts (right - left - right)

CROSS LEFT, TURN RIGHT, CROSS RIGHT, STEP, ¾ TURN RIGHT, STEP, SIDE SHUFFLE RIGHT

- 1 Linken Fuß über Rechten kreuzen
- 2 ½ Drehung rechts herum Auf beiden Ballen, Gewicht am Ende Auf dem Linken Fuß
- 3 Rechten Fuß über Linken kreuzen
- 4 Schritt nach links Mit links
- &5 ¾ Drehung rechts herum Auf dem Linken Ballen und Schritt nach vorn Mit rechts
- 6 Schritt nach vorn Mit links

7&8

Cha-Cha nach rechts (right - left - right)

WIEDERHOLUNG BIS ZUM ENDE
