

Men Don't Change (de)

拍數: 48 牆數: 2 級數: Improver
編舞者: Knubbelknutsch - November 2011
音樂: Men Don't Change - Amy Dalley



Heel Hitch Heel / Behind side cross / Heel hitch heel / Behind ¼ turn step

- 1 & 2 RF Hacke vorne auftippen, rechtes Knie hochziehen, RF Hacke vorne auftippen
- 3 & 4 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor LF kreuzen
- 5 & 6 LF Hacke vorne auftippen, linkes Knie hochziehen, LF Hacke vorne auftippen
- 7 & 8 LF hinter RF kreuzen, ¼ Drehung rechts und Schritt nach vorn mit RF (3 Uhr), Schritt nach vorn mit LF

Mambo forward / Mambo back / Shuffle / Step turn ½ Step

- 1 & 2 RF Schritt nach vorne, LF entlasten, LF belasten, RF Schritt nach hinten
- 3 & 4 LF Schritt nach hinten, RF entlasten, RF belasten, LF Schritt nach vorne
- 5 & 6 RF Schritt nach vorne, LF an RF setzen, RF Schritt nach vorne
- 7 & 8 LF Schritt nach vorne, ½ Drehung rechts auf beiden Ballen (9 Uhr), Schritt nach vorne mit LF

Full turn / Rock steps (Wiegeschritte) / Rock step ¼ Turn

- 1 & 2 Ganze Drehung links mit 3 Schritten (r,l,r),
- 3 & 4 LF Schritt nach vorne, RF entlasten, RF belasten, LF entlasten und LF belasten
- 5 & 6 RF Schritt nach vorne, LF entlasten, LF belasten, RF entlasten, RF belasten
- 7 & 8 LF Schritt nach vorne, RF entlasten, RF belasten, ¼ Drehung links und Schritt nach links mit LF (6 Uhr)

Vaudeilles / Hell switches / Point switches

- 1&2 RF über LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF Hacke vorne schräg auftippen
- &3&4 RF an LF setzen, LF über RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF Hacke vorne schräg auftippen
- &5&6 LF an RF setzen, RF Hacke vorne auftippen, RF an LF setzen, LF Hacke vorne auftippen
- &7&8 LF an RF setzen, RF Fußspitze rechts auftippen, RF an LF setzen, LF Fußspitze links auftippen

Sailor turn ½ / Mambo forward / Mashed Potato steps back

- 1 & 2 LF hinter RF kreuzen, ½ Drehung links (12 Uhr), RF Schritt nach rechts, LF Schritt nach vorne
- 3 & 4 RF Schritt nach vorne, LF entlasten, LF belasten, RF Schritt nach hinten
- 5 – 8 4 Schritte nach hinten, dabei jeweils die Hacken nach innen drehen (l r l r siehe „Mary Mary“)

Coaster step / 2 x Slide step / ½ Turn jump (right)

- 1&2 LF Schritt nach hinten, RF an LF setzen, LF Schritt nach vorne
- &3&4 RF neben LF gleiten lassen, LF Schritt nach vorne, RF neben LF gleiten lassen, LF Schritt nach vorne
- 5& RF über LF kreuzen, LF hinter rechter Wade einhaken, Schritt nach hinten mit LF, RF nach vorne kicken
- 6& RF an LF setzen, LF nach vorne kicken, LF über RF kreuzen, RF hinter linker Wade einhaken
- 7& RF Schritt nach hinten, LF nach vorne kicken, LF an RF setzen, RF nach hinten schnellen lassen
- 8 RF neben LF aufstampfen ohne Gewichtswechsel (6 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende, Lächeln nicht vergessen

Tag / Brücke: nach Ende der 4. Runde (12 Uhr)

Heel Hitch Heel / Behind Side Cross (R Und L)

1 & 2 RF Hacke vorne auftippen, rechtes Knie hochziehen, RF Hacke vorne auftippen

3 & 4 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor LF kreuzen

5 & 6 LF Hacke vorne auftippen, linkes Knie hochziehen, LF Hacke vorne auftippen

7 & 8 LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor RF kreuzen

Dann wieder von vorne beginnen
