

Lonely (de)

拍數: 32 牆數: 4 級數: Beginner
編舞者: Gudrun Schneider (DE) - Juli 2012
音樂: When You're Lonely - Jana Kramer



Walk R-L, Locking Shuffle Forward R-L-R, Rock Forward, Locking Shuffle Back L-R-L

- 1-2 RF Schritt nach vorn, LF Schritt nach vorn (12 Uhr)
(Tag in der 8. Runde und danach Restart)
3&4 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß hinter rechten einkreuzen und Schritt nach vorn mit rechts (r-l-r)
5-6 Schritt nach vorn mit links, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF
7&8 Schritt nach hinten mit links - RF über LF kreuzen und Schritt nach hinten mit links (l-r-l)

½ Turn R 2x, Sailor Shuffle Turning ¼ R, Rock Forward, Coaster Step

- 1-2 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts, ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (6 Uhr und dann 12 Uhr)
3&4 Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter linken kreuzen - ¼ Drehung rechts herum, linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr)
5-6 Schritt nach vorn mit links, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf RF
7&8 Schritt zurück mit links - RF an LF heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

Step ½ Turn L, Side- Close - Step Forward, Side- Close-Step Forward, Cross Rock R

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen (9 Uhr)
(Tag in der 2. und 5. Runde und danach Restart)
3&4 RF nach rechts, LF an RF heransetzen, RF Schritt nach vorn
5&6 LF nach links, RF an LF heransetzen, LF Schritt nach vorn
7-8 RF diagonal über LF kreuzen, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF

Sailor Shuffle Turning ¼ R, Step ½ Turn R, Rock Forward L, Sailor Shuffle Turning ¼ L

- 1&2 Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter linken kreuzen - ¼ Drehung rechts herum, linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)
3-4 Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen (6 Uhr)
5-6 Schritt nach vorn mit links, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf RF
7&8 Linken Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter rechten kreuzen - ¼ Drehung links herum, rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)

Tag und Restart in der 2. und 5. Runde :

Hip Bump R - L

- 1-2 Hüfte nach rechts und links schwingen

Tag und Restart in der 8. Runde

Step, ½ Turn L, Hip Bump R - L - R - L

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen,
3-4 kleinen Schritt nach rechts mit RF und Hüfte nach rechts und links schwingen
5-6 Hüfte nach rechts und links schwingen

Have fun