

La Mer (de)

拍數: 48 牆數: 4 級數: Intermediate
編舞者: William Sevone (UK) - Juni 2013
音樂: La Mer - Chantal Chamberland : (Album: The Other Woman)



Intro: 16 Counts. Beginne auf das Wort "La ..."

Side-Together. Cross. Back. 5x Side Step/Sways with 'Tah Dah' Hands (12:00)

- &1 Mit einem kleinen Hüpfen RF Schritt nach rechts und LF neben RF absetzen
- 2 – 3 RF vor dem LF kreuzen und LF Schritt zurück
- 4 RF Schritt nach rechts (rechte Schulter leicht nach unten)
- 5 – 6 Auf LF zurückschwingen und auf RF zurückschwingen (die jeweilige Schulter leicht nach unten)
- 7 – 8 Auf LF zurückschwingen und auf RF zurückschwingen (die jeweilige Schulter leicht nach unten)

Bei den Counts 4 – 8 die Ellbogen an den Körper, Hände in Kopfhöhe, Handflächen nach außen und bewege sie von Seite zu Seite. Bei den Schwüngen die Fersen leicht anheben und senken (federn)

1/4 Side Kick. Moving Sideward 3x Cross Behind-Together-Side Kick. Cross Behind (3:00)

- 9 – 10 ¼ Rechtsdrehung & LF nach links hochschnellen lassen und LF hinter dem RF kreuzen
- &11 – 12 RF neben LF absetzen, LF nach links hochschnellen lassen, LF hinter dem RF kreuzen
- &13 – 14 RF neben LF absetzen, LF nach links hochschnellen lassen, LF hinter dem RF kreuzen
- &15 – 16 RF neben LF absetzen, LF nach links hochschnellen lassen, LF hinter dem RF kreuzen

Arme und Kopf:

- 9, &11, &13, linken Arm nach links strecken und Kopf nach links drehen
- &15
- 10, 12, 14, 16 linken Arm vor dem Körper nach rechts schwingen & Kopf nach vorne drehen

1/4 Together. 4x Jazzy Toe Struts (12:00)

- &17 – 18 Mit einem kleinen Hüpfen ¼ Linksdrehung & RF neben LF absetzen Linke Fußspitze vorne aufsetzen (Fußspitze 10.30) und linke Ferse absetzen
- 19 – 20 Rechte Fußspitze vorne aufsetzen (Fußspitze 1.30) und rechte Ferse absetzen
- 21 – 22 Linke Fußspitze vorne aufsetzen (Fußspitze 10.30) und linke Ferse absetzen
- 23 – 24 Rechte Fußspitze vorne aufsetzen (Fußspitze 1.30) und rechte Ferse absetzen

Die Schritte sind nach vorne, nur die Fußspitzen sind diagonal.

- 17-18 und 21-22: linken Arm nach vorne schwingen & mit den Fingern schnippen
- 19-20 und 23-24: rechten Arm nach vorne schwingen & mit den Fingern schnippen

4x Touch Out-Drag Together (12:00)

- &25 – 26 Linke Fußspitze links auftippen und LF zum RF heranziehen über 2 Counts (Gewicht LF)
- &27 – 28 Rechte Fußspitze rechts auftippen und RF zum LF heranziehen über 2 Counts (Gewicht RF)
- &29 – 30 Linke Fußspitze links auftippen und LF zum RF heranziehen über 2 Counts (Gewicht LF)
- &31 – 32 Rechte Fußspitze rechts auftippen und RF zum LF heranziehen über 2 Counts (Gewicht RF)

Arme:

- &25-26,
&29-30 Linken Arm nach links strecken und zum Körper heranziehen
- &27-28,
&31-32 Rechten Arm nach rechts stecken und zum Körper heranziehen

Touch Out-Together-Touch Back. 3x Scuff-Forward (12:00)

- &33 – 34 Linke Fußspitze links auftippen, LF neben RF absetzen, rechte Fußspitze hinten auftippen
- 35 – 36 RF starker Bodenstreifer nach vorne und RF Schritt vorwärts
- 37 – 38 LF starker Bodenstreifer nach vorne und LF Schritt vorwärts

39 – 40 RF starker Bodenstreifer nach vorne und RF Schritt vorwärts

Press-Recover. 3x Moving Backward Touch Out-Diagonal Cross Behind. 1/4 Turn (foot off floor) (3:00)

&41 – 42 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF, Linke Fußspitze links auftippen

43 – 44 LF Schritt schräg rechts zurück und rechte Fußspitze rechts auftippen

45 – 46 RF Schritt schräg links zurück und linke Fußspitze links auftippen

47 – 48 LF Schritt schräg rechts zurück und ¼ Rechtsdrehung auf LF & RF leicht anheben

Finish: Im 9. Durchgang tanze bis Count 32 und dann

1 – 2 RF Schritt nach rechts & Hüften nach rechts schwingen und Halten

3 – 4 Hüften nach links schwingen und Halten

5 – 6 Hüften nach rechts schwingen und Halten

7 – 8 Hüften nach links schwingen und Halten

Bei den Counts 1 – 8 die Ellbogen an den Körper, die Hände in Kopfhöhe, Handflächen nach außen und bewege sie von Seite zu Seite. Bei den Schwüngen die Fersen leicht anheben und senken (federn)
