

Quick Fix (de)

拍數: 48 牆數: 4 級數: Advanced Beginner
編舞者: William Sevone (UK) - August 2009
音樂: Quick Fix - V V Brown



Hinweis: Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs (Knie etwas gebeugt und nach vorn)

Hand Pumps, Sailor Step, Kick Back

- 1-2 Linke Hand nach oben, rechte nach unten - Rechte Hand nach oben, linke nach unten
- 3-4 wie 1-2
- 5-6 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
- 7-8 Schritt nach links mit links - 1/8 Drehung rechts herum und rechten Fuß nach hinten kicken (1:30)

Step, Hitch With Turns R + L 2x

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Linkes Knie anheben (Beide Hände seitlich an den Kopf)
- 3-4 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (10:30) - Rechtes Knie anheben (Beide Hände seitlich an den Kopf)
- 5-6 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (1:30) - Linkes Knie anheben (Beide Hände seitlich an den Kopf)
- 7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (10:30) - Rechtes Knie anheben (Beide Hände seitlich an den Kopf)

Step, Shimmy R + L 2x

- 1-2 1/8 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts und mit rechter Schulter wackeln (Knie etwas beugen) (12 Uhr)
- 3-4 Wieder aufrichten und Gewicht zurück auf den linken Fuß, mit linker Schulter wackeln
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts und mit rechter Schulter wackeln (Knie etwas beugen)
- 7-8 Wieder aufrichten und Gewicht zurück auf den linken Fuß, mit linker Schulter wackeln

½ Turn R, Step, Scoot/Jump, Step L + R + L

- 1-2 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr) - Schritt nach vorn mit links
- 3-4 Rechtes Knie anheben und auf dem linken Fuß nach vorn hüpfen - Schritt nach vorn mit rechts
- 5-6 Linkes Knie anheben und auf dem rechten Fuß nach vorn hüpfen - Schritt nach vorn mit links
- 7-8 wie 3-4

Step, Pivot ½ R, Cross, Point L + R + L

- 1-2 Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (12 Uhr)
- 3-4 Linken Fuß über rechten kreuzen (etwas in die Knie gehen) - Rechte Fußspitze rechts auftippen (aufrichten)
- 5-6 Rechten Fuß über linken kreuzen (etwas in die Knie gehen) - Linke Fußspitze links auftippen (aufrichten)
- 7-8 Linken Fuß über rechten kreuzen (etwas in die Knie gehen) - Rechte Fußspitze rechts auftippen (aufrichten)

Cross, Unwind ¾ L, Step, Hold R + L, Jumps Forward

- 1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen - ¾ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3 Uhr)
- 3-4 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts (Oberkörper etwas nach rechts drehen, nach links lehnen) - Halten

- 5-6 Schritt nach schräg links vorn mit links (Oberkörper etwas nach links drehen, nach rechts
lehnen) - Halten
- 7&8& 2x nach vorn springen (r - l), Füße zusammen

Wiederholung bis zum Ende

Ending/Ende (nach Ende der 7. Runde)

¼ Turn R

- 9 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links (linke Hand an linke Hüfte, Kopf
nach links beugen) (12 Uhr)
-