Manila (de)

Count: 32 **Wand:** 4 **Ebene:** Beginner
Choreograf/in: Sonny V. (DE) - November 2021
Musik: Manila - Ray Dalton & Alvaro Soler

Kein Tag / Kein Restart
Starte direkt mit der Musik beim Wort "Manila"

[1-8] Rocking Chair, Side Rock Recover (Hip Roll) 2x

1-2	RF wiegt vorwärts - Gewicht zurück auf LF
3-4	RF wiegt rückwärts - Gewicht zurück auf LF
5-6	RF wiegt mit Hüftrolle nach rechts - Gewicht zurück auf LF
7-8	RF wiegt mit Hüftrolle nach rechts - Gewicht zurück auf LF

[9-16] Behind Side Cross, Left, Side Rock Recover (Hip Roll) 2x

1-2	RF hinter LF - LF links
3-4	RF kreuzt vor LF - LF links
5-6	RF wiegt mit Hüftrolle nach rechts - Gewicht zurück auf LF
7-8	RF wiegt mit Hüftrolle nach rechts - Gewicht zurück auf LF

[17-24] Grapevine R, Cross, Side Rock Recover (Hip Roll) 2x

1-2	RF rechts - LF hinter RF
3-4	RF rechts - LF kreuzt vor RF
5-6	RF wiegt mit Hüftrolle nach rechts - Gewicht zurück auf LF
7-8	RF wiegt mit Hüftrolle nach rechts - Gewicht zurück auf LF

[25-32] Rock Back Recover, Step 1/2 Turn Left, Step 1/8 Turn Left (Hip Roll) 2x

1-2	RF wiegt rückwärts - Gewicht zurück auf LF
3-4	RF vorwärts - 1/2 Linksdrehung auf LF (6 Uhr)
5-6	RF vorwärts mit Hüftrolle nach rechts - Gewicht zurück auf LF mit 1/8 Linksdrehung (4:30 Uhr)
7-8	RF vorwärts mit Hüftrolle nach rechts - Gewicht zurück auf LF mit 1/8 Linksdrehung (3 Uhr)

Beginne von vorn - viel Spaß ☐
Hüftrollen:
Am besten erstmal anfangen zu üben mit einfachen Side Rock Steps. Erst dann kommt die rollende Hüftwbewegung dazu:
Wenn sich das Gewicht auf den rechten Fuß verlagert, beginne die Hüfte nach vorn rechts und im Uhrzeigersinn zu rollen bis das Gewicht wieder auf den linken Fuß gelangt. In der letzten Section kommt dann noch eine kleine Drehbewegung (1/8) dazu.

Kontakt: Ich freue mich über Feedback oder Mail an: s.vocke@gmx.net / dancing-unicorn@gmx.net