This Train (de)

Compte: 64 **Mur:** 4 **Niveau:** Intermediate
Chorégraphe: Esther Orsatti (CH) - September 2021
Musique: This Train - Hank Thompson

Der Tanz beginnt nach 32 Counts, mit dem Gesang

[1-8] Heel Strut R und L / Rocking Chair R

1-4	R Ferse vorne aufstellen und die Fussspitze runter drücken, dasselbe mit dem L Fuss
5-8	R Fuss einen Schritt vorw. und dabei den L Fuss Fersen anheben, Gewicht wieder auf den L Fuss, R Fuss einen Schritt rückw. dabei den L Fuss entlasten, Gewicht wieder auf den L Fuss.

[9-16] Heel Strut R und L / Rocking Chair R

1-8	wiederholen

[17-24] R Fuss Toe Heel Swivel R und L

1-4	R Fuss mit der Fussspitze nach R zeigend neben den L Fuss stellen, R Ferse nach R drehen, R Fussspitze nach R drehen, R Ferse nach R drehen
5-8	R Ferse nach L drehen, R Fussspitze nach L drehen, R Ferse nach L drehen, R Fussspitze zur Mitte drehen

[25-32] L Fuss Toe Heel Swivel L und R

1-4	L Fussspitze nach L drehen, L Ferse nach L drehen, L Fussspitze nach l drehen, L Ferse nach L drehen
5-8	L Ferse nach R drehen, L Fussspitze nach R drehen, L Ferse nach R drehen, L Fussspitze zur Mitte drehen

[33-40] Cross Toe Strut R , Toe Strut L, Cross Toe Strut R, Toe Strut L

1-2	R Fussspitze vor dem L Fuss kreuzen, dann den Fersen runter drücken mit Gewicht
3-4	L Fussballen nach L und dann den Fersen runter drücken mit Gewicht
1-4	wiederholen

[41-48] V Step / Heel Split

1-4	R Fuss diagonal nach vorne R stellen, L Fuss diaagonal nach vorne L stellen, R Fuss nach hinten in die Ausgangsposition stellen, L Fuss neben den R Fuss stellen.
5-8	Gewicht auf den Fussballen und 2mal beide Fersen nach aussen und wieder nach innen drehen.

[49-56] Jazze Box ¼ R

1-4	R Fuss kreuzt L Fuss, warten, L Fuss einen Schritt rückw. warten
5-8	¼ Drehung nach R und R Fuss einen Schritt vorw. warten, L Fuss einen Schritt vorw. und warten.

[57-64] Cross-Rock-Step, Together R+L, Scuff RF, Hitch R mit Jump LF

1-3	R Fuss kreuzt den L Fuss dabei den L Fuss entlasten, Gewicht wieder auf den L Fuss, R Fuss neben den L Fuss Stellen.
4-6	L Fuss kreuzt den R Fuss dabei den R Fuss entlasten, Gewicht wieder auf den R Fuss, L Fuss neben den R Fuss stellen.

Schluss: (Hier in der 8. Wand Counts 1-6 wiederholen und mit dem RF Scuff-Hitch- Stomp anhängen)

7-8	R Fussfersen nach vorne schwingen und dabei den Boden Streifen, das R Knie hochziehen.

Viel Spass Esti's Tanzschule Lenzerheide