

Adventure of a Lifetime (de)

COPPERKNOB
STEPSHETS

拍数: 64 墙数: 2 级数: Phrased Improver
编舞者: Elena Hase - Februar 2016
音乐: Adventure of a Lifetime - Coldplay



(The dance starts after 32 counts with beat) – [ABBBABBABB'ABBAB']

Teil A: 32 counts

A[1-8] Step right fwd, Full Turn right fwd with Tip, Step left fwd, Full Turn left fwd with Tip Clap clap

- 1-2 Schritt RF vor, ½ Drehung nach rechts mit Schritt LF nach hinten
- 3-4 ½ Drehung rechts mit Schritt RF vor, LF neben RF antippen
- 5-6 Schritt LF vor, ½ Drehung nach links mit Schritt RF nach hinten,
- 7-8 ½ Drehung links mit Schritt LF vor, RF neben LF antippen (8), 2 *in d. Hände klatschen (&8)
(12:00)

A[9-16] 3 Steps Back (RLR) Tip left, Full Turn Back left , Sailor left

- 1-2 RF Schritt nach hinten, LF Schritt nach hinten
- 3-4 RF Schritt nach hinten, LF neben rechten antippen
- 5-6 ½ Drehung nach links mit Schritt LF vor, ½ Drehung nach links mit Schritt RF nach hinten
- 7&8 LF hinter RF kreuzen, Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den LF (12:00)

A[17-24] Side Rock behind side cross, Side Rock behind side Step fwd

- 1-2 Schritt nach rechts mit RF, Gewicht zurück auf den LF
- 3&4 RF hinter linken kreuzen, Schritt nach links mit LF, und RF über LF kreuzen
- 5-6 Schritt nach links mit LF, Gewicht zurück auf den RF
- 7&8 LF hinter rechten kreuzen, Schritt nach rechts mit RF und LF Schritt vor (12:00)

A[25-32] Step Pivot ½ left 2x Out/Out In/In

- 1-2 Schritt mit RF vor, ½ Drehung links herum auf beiden Ballen , Gewicht am Ende links
- 3-4 wie 1-2
- 5-6 RF Schritt nach vorn diagonal, LF Schritt nach vorn diagonal
- 7-8 RF Schritt zurück, LF Schritt zurück zum RF (12:00)

Teil B: 32 counts

B[1-8] Back (1) , Drag(2), Ball (&), Step Lock Step diagonal (3&4), Syncopated half diamond (5-6&7), 3/8 Turn left Step (8)

- 1-2& RF großer Schritt zurück, LF zum RF heranziehen, linken Fußballen neben RF aufsetzen
- 3&4 RF Schritt vorwärts diagonal, LF hinter RF ankreuzen (&), RF Schritt vorwärts (1:30)
- 5-6& LF über RF kreuzen, 1/4 Dreh. nach links mit Schritt nach hinten mit RF, Schritt nach hinten mit LF(&)(10:30)
- 7-8 Schritt nach hinten mit RF, 3/8 Drehung nach links mit Schritt LF nach vorne (6:00)

B[9-16] ¼ Turn left , Slide, Ball, Cross Rock, ¼ Turn right, ½ Touch, Step left with Sway left/Sway right

- 1-2& ¼ Turn nach l mit Schritt RF nach rechts , LF langsam an den RF ranziehen, l Fußballen neben RF aufsetzen (&) (3:00)
- 3-4 RF über LF kreuzen, Gewicht zurück auf LF
- 5 ¼ Drehung nach rechts mit Schritt RF vor, (6:00)
- 6 ½ Drehung nach rechts auf dem rechten Fußballen mit LF neben RF antippen (12:00)
- 7-8 Schritt mit LF nach links mit Sway links, Sway rechts

B[17-24] Walk walk ¼ Cross Knee Pop, Walk walk ¼ Cross Knee Pop

- 1-2 Schritt LF vor, Schritt RF vor
- &3 kleiner Schritt LF vor, ¼ turn rechts kreuzend RF über LF

&4 Knee Pop, beide Fersen nach oben, nach unten (3:00)

5-6&7&8 ¼ turn links mit LF vor (5), dann wie 2-4□ (3:00)

Hier B': in der 3. Runde ¼ turn und kleiner Schritt LF auf & und Beginn Part A

B[25-32] ¼ turn | Rock Back , Shuffle ½ Turn I, Step, Touch Unwind, Step R side with Sway right /Sway left

1-2 ¼ Drehung nach links mit LF Schritt vor, Gewicht zurück auf RF □ (12:00)

3&4 ½ Turn nach links mit LF Schritt vor, RF hinter linken ankreuzen, LF Schritt vor□□ (6:00)

&5-6 kleiner Schritt vor mit RF (&), LF hinter RF ankreuzen, volle Drehung nach links auf linken Fußballen

7-8 Schritt mit RF nach rechts mit Sway rechts, Sway links□□□□ (6:00)

Restart: in der 3. Runde, Ende Teil B' nach 24 counts (facing 12:00)

Start again - Have Fun

Contact: elena-hase@t-online.de
