

The Fat Rat (de)

拍数: 96 墙数: 1 级数: Intermediate
编舞者: Anne de Vries (DE) - Oktober 2016
音乐: Monody (feat. Laura Brehm) - TheFatRat



S1: Point Rt., Point Left, Shuffle, Sailor Step ¼ Left

1&2& RF Spitze rechts auftippen, RF ran, LF Spitze links auftippen, LF ran
3&4& RF Spitze rechts auftippen, RF ran, LF Spitze links auftippen, LF ran
5&6 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
7&8 LF hinter dem RF kreuzen mit ¼ Linksdrehung, RF Schritt nach rechts, LF Schritt nach links (9Uhr)

S2: Point Rt, Point Left, Rt. Shuffle, Full Turn Right

1&2& RF Spitze rechts auftippen, RF ran, LF Spitze links auftippen, LF ran
3&4& RF Spitze rechts auftippen, RF ran, LF Spitze links auftippen, LF ran
5&6 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
7&8 Volle Rechtsdrehung mit 3 Cha Cha Schritten vorwärts (LF, RF, LF) (9Uhr)

S3: Rt. Mambo Fwd, Left Mambo Back, Rt.. Shuffle, ¾ Turn Right

1&2 RF Schritt vorwärts, Gewicht zurück auf LF, RF an LF heransetzen
3&4 LF Schritt zurück, Gewicht zurück auf RF, LF an RF heransetzen
5&6 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
7&8 LF vor, ¾ Rechtsdrehung (6 Uhr) RF Schritt, LF ranstellen

S4: Rt. Mambo Fwd, Left Mambo Back, Rt. Shuffle, Kick Ball Change

1&2 RF Schritt vorwärts, Gewicht zurück auf LF, RF an LF heransetzen
3&4 LF Schritt zurück, Gewicht zurück auf RF, LF an RF heransetzen
5&6 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
7&8 LF Kick nach vorn, LF an RF heransetzen, Gewichtsverlagerung auf RF

S5-S8: Schritte 1-32 wiederholen

S9: Chasse, 3 Chasse With ¼ Turn Left (Karree)

1&2 RF Schritt nach rechts, LF an RF heransetzen, RF Schritt nach rechts
3&4 ¼ Drehung links & LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links
5&6 ¼ Drehung links & RF Schritt nach rechts, LF an RF heransetzen, RF Schritt nach rechts
7&8 ¼ Drehung links & LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links

S10: ¼ Turn., Weave, ½ Turn Left

1,2 ¼ Linksdrehung (12Uhr) RF Schritt nach rechts, LF hinter dem RF kreuzen
& 3,4 RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen, RF rechts ranstellen
5 linke Spitze hinten kreuzen,
6-8 halbe Linksdrehung auf den Fußspitzen (Gewicht LF)

S11-S12: Schritte 65-80-wiederholen

Intro

Diag. Step Fwd, Steps On Place, Diag. Step Back, Steps On Place, Full Turn Rt., Cross, Side, Close

1&2 RF schräg links vor, LF neben RF absetzen, RF neben LF absetzen
2&3 LF schräg rechts zurück, RF neben LF absetzen, LF neben RF absetzen
5& ¼ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts und ½ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück
6 ¼ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt nach rechts

7&8 LF vor dem RF kreuzen, rechts zur Seite, LF ranstellen

Rumba Box, Side Step, Slide Step

1&2 RF Schritt vorwärts, LF Schritt nach links, RF an LF heransetzen,

3&4 LF Schritt zurück, RF Schritt nach rechts, LF an RF heransetzen

5 RF großer Schritt nach rechts

6-8 LF langsam ranziehen

Die 16 Schritte spiegelverkehrt wiederholen, beginnend mit links

Pause bis...das hört man schon ;-)

Brücke (Beginn mit Einsetzen des Gesangs)

Diag. Step Fwd, Steps On Place, Diag. Step Back, Steps On Place, Full Turn Rt., Cross, Side, Close

1&2 RF schräg links vor, LF neben RF absetzen, RF neben LF absetzen

2&3 LF schräg rechts zurück, RF neben LF absetzen, LF neben RF absetzen

5& $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts und $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück

6 $\frac{1}{4}$ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt nach rechts

7&8 LF vor dem RF kreuzen, rechts zur Seite, LF ranstellen

Rumba Box, $\frac{1}{2}$ Rt. Heel Grind, Rock Step

1&2 RF Schritt vorwärts, LF Schritt nach links, RF an LF heransetzen,

3&4 LF Schritt zurück, RF Schritt nach rechts, LF an RF heransetzen

5, 6 a uf rechter Hacke $\frac{1}{2}$ Rechtsdrehung, LF ranstellen

7,8 RF Schritt zurück (linke Ferse leicht anheben) und Gewicht vor auf LF

viel Spaß

Contact: LonesomeRiderOstfriesland@gmx.de
