Just Forget (de)

拍数: 32 **墙数:** 2 **级数:** Improver

编舞者: Silvia Schill (DE) - August 2019

音乐: Forget About It - Michael Ray

Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs.

Walk 2, Mambo forward, back 2 (with swivels), coaster step

1-2 2	Schritte nach vorn (r - l)
3&4	Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den LF und Schritt nach hinten mit rechts
5-6 2	Schritte nach hinten, dabei jeweils die vorderen Fußspitze von innen nach außen drehen (l - r)
7&8	Schritt nach hinten mit links - RF an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

Rock forward, shuffle back turning ½ r, rock forward, shuffle back turning ½ l

1-2	Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den LF
3&4	¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - LF an rechten heransetzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr)
5-6	Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den RF
7&8	¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links - RF an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (12 Uhr)

Restart: In der 2. Runde - Richtung 6 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen
Restart: In der 4. und 5. Runde - Richtung 12 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen

Shuffle forward turning ½ l, ¼ turn l/chassé l, rock across-side-cross-side-behind

1&2	¼ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts - LF an rechten heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (6 Uhr)
3&4	¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links - RF an linken heransetzen und Schritt nach links mit links (3 Uhr)
5-6	RF über linken kreuzen - Gewicht zurück auf den LF
&7	Schritt nach rechts mit rechts und LF über rechten kreuzen
&8	Schritt nach rechts mit rechts und LF hinter rechten kreuzen

Side-cross, side, sailor step turning ¼ l, step, pivot ½ l, touch forward & touch forward &

&1-2	Schritt nach rechts mit rechts und LF über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
3&4	LF hinter rechten kreuzen - ¼ Drehung links herum, RF an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links (12 Uhr)
5-6	Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)
7&	Rechte Fußspitze vorn auftippen und RF an linken heransetzen
8&	Linke Fußspitze vorn auftippen und LF an rechten heransetzen

Wiederholung bis zum Ende

Für Fehler in der Übersetzung, dem Inhalt, der Rechtschreibung u.ä. gibt es keine Gewähr!
Und lächeln nicht vergessen, denn Tanzen macht Spaß!
Eure Silvia von den Country Linedancern www.country-linedancer.de