Five Hundred (500) (de)

拍数: 32 **墙数:** 4 **级数:** High Beginner

编舞者: Ole Jacobson (DE) & Nina K. (DE) - Mai 2020

音乐: I'm Gonna Be (500 Miles) - The Proclaimers

Beginn nach 16 Counts (auf den Gesang)

(1-8) Cross recover, chasse R, cross recover, shuffle turn 1/2 left

1-2	RF über LF kreuzen – Gewicht zurück auf LF
3&4	RF Schritt nach rechts – LF an RF heran setzen – RF Schritt nach rechts
5-6	LF über RF kreuzen – Gewicht zurück auf RF
7&8	1/4 L-Drehung, LF Schritt nach links – RF an LF heran setzen – 1/4 L-Drehung, LF Schritt nach vorn

(9-16) Step, recover, shuffle 1/2 turn R, 1/4 turn R, 1/4 turn R, coaster step

1-2	RF Schritt nach vorn – Gewicht zurück auf LF
3&4	1/4 R-Drehung, RF Schritt nach rechts – LF an RF heran setzen – 1/4 R-Drehung, RF Schritt nach vorn
5-6	1/4 R-Drehung, LF Schritt nach links – 1/4 R-Drehung, RF Schritt nach hinten
7&8	LF Schritt nach hinten – RF neben LF absetzen – LF Schritt nach vorn

(17-24) Cross, recover, together, cross, recover, together, heel switches (R+L), together, walk, walk

1-2	RF Schritt über LF kreuzen – Gewicht zurück auf LF
&	RF neben LF absetzen
3-4	LF Schritt über RF kreuzen – Gewicht zurück auf RF
&	LF neben RF absetzen
5&6	RFerse nach vorn auftippen – RF neben LF absetzen – LFerse nach vorn auftippen
&	LF neben RF absetzen
7-8	RF Schritt nach vorn – LF Schritt nach vorn

(25-32) Shuffle forward, 1/4 turn R, schuffle a cross, side, recover

1&2	RF Schritt nach vorn – LF an RF heran setzen – RF Schritt nach vorn
3-4	LF Schritt nach vorn – 1/4 R-Drehung (Gewicht auf RF)
5&6	LF über RF kreuzen – RF an LF heran setzen – LF über RF kreuzen
7-8	RF Schritt nach rechts – Gewicht zurück auf LF

… und von vorn

TAG: 7.& 10.Wand (3:00)
***7.Wand am Ende (8 Counts)**
Jazz-box, side, recover, diagonal walk (R+L)

1-4	RF über LF kreuzen – LF Schrit zurück – RF Schritt nach rechts – LF über RF kreuzen
5-8	RF Schritt nach rechts – Gewicht zurück auf LF – 1/8 L-Drehung, RF Schritt nach vorn – LF Schritt nach vorn

***10.Wand nach den ersten 8 Counts, (6 Counts dann Restart)**
Jazz-box, side, recover und Restart

1-4	RF über LF kreuzen – LF Schrit zurück – RF Schritt nach rechts – LF über RF kreuzen
5-6	RF Schritt nach rechts – Gewicht zurück auf LF