Mediterranea (de)

拍数: 88 **墙数:** 2 **级数:** Phrased Intermediate

编舞者: Leonie Jicha (DE) - Januar 2021

音乐: Mediterranea - Irama

Hinweis: Der Tanz beginnt nach 26 Sekunden oder 16 Count nach Einsetzen des Takts
Seq: AA BA*AA BC AB (*Restart)

Part A (24 Counts):
Mambo Forward r, Mambo back l, Lock Step r diagonal, Lock Triple Step (Shuffle) r

1&2	Schritt nach vorn mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF und RF an LF heransetzen
3&4	Schritt nach hinten mit LF, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf RF und LF an RF heransetzen
5-6	RF Schritt vorwärts diagonal (1 Uhr), LF an RF heran (linke Zehenspitze an rechte Ferse), dabei berühren sich die Knie.
7&8	RF Schritt vorwärts, LF an RF heran, dabei berühren sich die Knie, RF Schritt

Step Turn ½, Triple Step (Shuffle) l, Paddle Turn 2x, Stomp r+l

1-2	LF Schritt vorwärts, ½ Drehung nach rechts (7 Uhr) und Gewicht auf RF
3&4	LF Schritt vorwärts, RF an LF heransetzen, LF Schritt vorwärts
5&6&	Rechte Fußspitze leicht vorn aufsetzen, auf dem linken Ballen eine kleine Drehung nach links machen, wiederholen (Ende bei 6 Uhr)
7-8	rechter Fuß aufstampfen, linker Fuß aufstampfen

(bei 3. Part A hier Restart)

Slide + rock back r+l, Step Turn ½ Step, Step Turn ½, Cross l, Point r

1-2&	RF langer Schritt nach rechts, linkes Bein gestreckt heranziehen und LF Schritt nach hinten, Gewicht auf RF zurück
3-4&	LF langer Schritt nach links, rechtes Bein gestreckt heranziehen und RF Schritt nach hinten, Gewicht auf LF zurück
5&6	RF Schritt vorwärts, ½ Drehung nach rechts, Gewicht auf LF und RF Schritt nach vorne
7&8&	RF Schritt vorwärts, ½ Drehung nach rechts, Gewicht auf RF und LF über rechten kreuzen, rechter Fuß tippt rechts

Part B (28 Counts):
Mambo Forward r, Mambo back l, Paddle Turn 2x ½ turn, Point r, Flick r,

1&2	Schritt nach vorn mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF und RF an LF heransetzen
3&4	Schritt nach hinten mit LF, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf RF und LF an RF heransetzen
5&6&	Rechte Fußspitze leicht vorn aufsetzen, auf dem linken Ballen eine kleine Drehung nach links machen, wiederholen
7-8	Rechte Fußspitze leicht vorn aufsetzen, auf dem linken Ballen eine kleine Drehung nach links machen, RF nach hinten hochschnellen, Knie dabei beugen

Step r, hold, Step turn ½ l, Step l, hold, Tripple Step Full Turn l,

1-2	RF Schritt nach vorne, halten
3-4	LF Schritt vorwärts, ½ Drehung nach links, Gewicht auf RF
5-6	LF Schritt vorwärts, halten
7&8	ganze Drehung links herum mit drei Schritten, Gewicht auf RF

Jazz Box l, Rolling Vine, Touch

1-2	LF kreuzt über RF, RF Schritt nach hinten

3-4	LF Schritt nach links, RF tippt neben LF
5-6	RF ¼ Drehung R und R vorwärts, LF ¼ Drehung R und L seitwärts
7-8	RF ½ Drehung und R seitwärts, LF tippt neben RF

Slide + rock back l, Slide r, Stomp

1-2&	LF langer Schritt nach links, linkes Bein gestreckt heranziehen und RF Schritt nach hinten, Gewicht auf RF zurück
3-4	RF langer Schritt nach rechts LF Schritt, linkes Bein gestreckt heranziehen und neben RF aufstampfen (Gewicht auf LF) !!vor Part C kein Stomp sondern Touch mit LF neben RF

Part C (36 Counts)

Slide l, hold, Close, hold, Lock Step l, Lock Triple Step (Shuffle) l

1-2	LF langer Schritt nach links und halten
3-4	rechtes Bein gestreckt heranziehen und abstellen, Gewicht auf RF
5-6	LF Schritt vorwärts, RF an LF heran (rechte Zehenspitze an linker Ferse), dabei berühren sich die Knie.
7&8	LF Schritt vorwärts, RF an LF heran, dabei berühren sich die Knie, LF Schritt

Slide r, hold, Close, hold, Lock Step r, Lock Triple Step (Shuffle) r

1-8	wie vorige 8 Counts nur mit rechts

Rocking Chair l, Rock Step l, Slide back l

1-2	LF Schritt vorwärts RF wieder belasten
3-4	LF Schritt rückwärts RF wieder belasten
5-6	LF Schritt vorwärts RF wieder belasten
7-8	LF langer Schritt zurück, mit gestrecktem RF halten

Back Rock r, Rocking Chair r, Step r, Close l

1-2	RF Schritt rückwärts, LF wieder belasten
3-4	RF Schritt vorwärts, LF wieder belasten
5-6	RF Schritt rückwärts LF wieder belasten
7-8	RF Schritt vorwärts, LF neben RF stellen

Hip Bumps (l+r+l), Hold

1-2	linke Hüfte nach links und dann nach rechts kippen
3-4	linke Hüfte wieder nach links kippen und halten (Gewicht auf links)