Follow Us (de)

拍数: 64 **墙数:** 4 **级数:** Intermediate

编舞者: Line Dance Biene (DE) & Marianne Jakob (DE) - Januar 2021

音乐: Follow Your Arrow - Kacey Musgraves

Side close r, Shuffle forward r, Side close l, Shuffle back l

1-2	Schritt nach rechts mit RF, LF an rechten heransetzen
3&4	Schritt nach vorn mit RF, LF an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit RF
5-6	Schritt nach link mit LF, RF an linken heransetzen
7&8	Schritt nach hinten mit LF, RF an linken heransetzen und Schritt nach hinten mit LF (12 Uhr)

Step back r - l, coaster step, jazzbox ¼ turn l

1-2 2	Schritte nach hinten (r-l)
3&4	Schritt nach hinten mit RF, LF an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit RF
5-6	LF über RF kreuzen - Schritt nach hinten mit RF mit einer ¼ Drehung nach links
7-8	LF Schritt nach links - RF neben LF auftippen (9 Uhr)

Rolling vine touch, side close, shuffle ¼ turn l

1-2	¼ Drehung rechts und Schritt nach vorne mit RF, ¼ Drehung rechts und Schritt nach hinten mit LF
3-4	¼ Drehung rechts Schritt nach vorne mit RF LF neben RF auftippen
5-6	Schritt nach links mit LF, RF an LF heransetzen
7&8	Schritt nach links mit LF mit ¼ Drehung nach links, RF an LF heransetzen und Schritt nach vorne mit LF (6 Uhr)

Rocking chair r, rock forward r, chasse ¼ turn

1-2	Schritt nach vorn mit RF, LF etwas anheben, Gewicht zurück auf den LF
3-4	Schritt nach hinten mit RF, LF etwas anheben, Gewicht zurück auf den LF
5-6	Schritt vorne mit rechts, LF etwas anheben
7&8	Schritt mit einer ¼ Drehung nach rechts mit RF, LF an rechten ran setzen und Schritt nach rechts mit RF (9 Uhr)

Cross side behind-side-cross, side rock cross shuffle

1-2	LF über RF kreuzen, RF nach rechts
3&4	LF hinter RF setzen, RF nach rechts, LF über RF kreuzen
5-6	RF nach rechts, Gewicht zurück auf den LF
7&8	RF weit über LF kreuzen - Kleinen Schritt nach links mit LF, RF weit über LF kreuzen (9 Uhr)

¼ Turn, ½ turn, shuffle forward, rock step, coaster step

1-2	Schritt zurück mit LF dabei ¼ Drehung nach rechts, Schritt mit RF vor und einer ½ Drehung rechts
3&4	Schritt nach vorn mit links - RF an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit LF
5-6	Schritt nach vorn mit RF, LF etwas anheben, Gewicht zurück auf den LF
7&8	RF Schritt zurück, LF neben RF setzen, RF Schritt nach vorne (6 Uhr)

Rock step, sailor step ¼ turn l, cross, side, behind, side

1 - 2	Schritt nach vorn mit LF, RF etwas anheben, Gewicht zurück auf den RF
3&4	¼ Drehung links herum und LF hinter RF kreuzen, Schritt nach rechts mit RF, Schritt nach vorne mit linken Fuß
5-6	RF kreuzt über LF, LF Schritt nach links

Restart: In der 4. Runde hier abrechen und von vorne beginnen (12 Uhr)

7- 8	RF kreuzt hinter LF, LF Schritt nach links (3 Uhr)

Tag/Restart: In der 2. Runde Richtung 6 Uhr hier abbrechen, Brücke tanzen und dann von vorne beginnen

Ending: In der 5. Runde hier abbrechen und das Ending tanzen

Monterey turn 2x

1-2	Rechte Fußspitze rechts auftippen - ½ Drehung rechts herum auf dem linken Ballen und RF an LF heransetzen
3-4	Linke Fußspitze links auftippen - Linken Fuß an rechten heransetzen
5-6	Rechte Fußspitze rechts auftippen - ½ Drehung rechts herum auf dem linken Ballen und RF an LF heransetzen
7-8	Linke Fußspitze links auftippen - Linken Fuß an rechten heransetzen (3 Uhr)

Tag/Brücke:
Sway, Sway r-l

1-2	Hüfte nach rechts schwingen, Hüfte nach links schwingen (Gewicht am Ende auf den RF)

Ending:
Step ¼ turn l, step, hold

1-2	Schritt nach vorne mit RF, ¼ Drehung links rum auf beiden Fußballen
3-4	RF neben LF absetzen, halten