To Rise (for Karo & Stefanie) (de)

拍数: 32 **墙数:** 4 **级数:** Intermediate

编舞者: Jenny Twers (DE) & & Friends (DE) - Oktober 2024

音乐: Rise (Sing It Loud) - Caroline Jones

*****3 restarts, 1 tags**

S1: Dorothy steps r + l, heel & heel, rock forward

1-2 &	Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts -LF hinter rechten einkreuzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
3-4 &	Schritt nach schräg links vorn mit links - RF hinter linken einkreuzen und kleinen Schritt nach vorn mit links
5&	Rechte Hacke vorn auftippen und RF an linken heransetzen
6&	Linke Hacke vorn auftippen und LF an rechten heransetzen
7-8	Schritt nach vorn mit rechts, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf den LF

S2: coaster step, step ¼ turn, cross shuffle, point & point

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

(Restart: In der 2. Runde - Richtung 12 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen)

S3: heel & kick, coaster step, shuffle forward, Rock forward

1 & 2	Rechte Hacke vorn auftippen -RF an linken heransetzen und LF nach vorn kicken
3 & 4	Schritt nach hinten mit links - RF an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

(Restart: In der 4. Und 7.Runde – hier abbrechen und von vorn beginnen)

5 & 6	Schritt nach vorn mit rechts - LF an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
7-8	Schritt nach vorn mit links, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf den RF

S4: shuffle back turning ½ l, ½ turn l, ½ turn l, rocking chair

1 & 2	¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links -RF an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr)
3-4	½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts - ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links
5-6	Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
7-8	Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß

Tag/Brücke am Ende der 3. Und 6. Runde

T1: Stomp side, hold, stomp side, hold, sailor step r + l

1-2	RF schräg rechts vorn aufstampfen - Halten
3-4	LF links aufstampfen - Halten
5&6	RF hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den RF
7&8	LF hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den LF

T2: Stomp forward, hold, stomp side, hold, sailor step r + l

1-8	Wie Schrittfolge T1

T3: Paddle Turn ¼ 3×

1- 2	Rechte Fußspitze vorn auftippen – 1/4 Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht bleibt links (6 Uhr)
3-4	Wie 1-2 (3 Uhr)
5–6	Wie 1-2(12 Uhr)

Last Update: 13 Oct 2024