

Gentle Through Your Life (de)

COPPERKNOB
STEPSHEETS

拍数: 64 墙数: 4 级数: Intermediate
编舞者: Ines Maaß (DE) - Dezember 2013
音乐: Go Gentle - Robbie Williams



Intro 32 Counts

Walk Forward R/L, Anchor Step, Walk Back L/R, Anchor Step

1 – 2 Zwei Schritte vorwärts R/L,
3 & 4 RF hinter LF abstellen (3. FP), Gewicht zurück auf LF, Gewicht wieder auf RF,
5 – 6 zwei Schritte rückwärts L/R,
7 & 8 LF hinter RF abstellen (3. FP), Gewicht zurück auf RF, Gewicht wieder auf LF,

Rock Back, Kick Ball Change, Point Hold, Cross Unwind ½ Turn L

1 – 2 Schritt nach hinten mit RF, Gewicht zurück auf LF,
3 & 4 RF nach vorne kicken, rechten Ballen neben LF abstellen, LF am Platz abstellen,
5 – 6 RF nach rechts auftippen, halten,
7 – 8 RF über LF kreuzen, ½ Drehung nach links (Gewicht bleibt auf RF),

Chassé L, Rock Back, Kick Ball Cross, Toe Strut to Side

1 & 2 Schritt nach links mit LF, RF neben LF abstellen, Schritt nach links mit LF,
3 – 4 Schritt nach hinten mit RF, Gewicht zurück auf LF,
5 & 6 RF nach vorne kicken, rechten Ballen neben LF abstellen, LF über RF kreuzen,
7 – 8 rechte Fußspitze nach rechts auftippen, RF abstellen,

Toe Strut Across, Side Rock, Cross Shuffle, ¼ Turn R 2 x

1 – 2 linke Fußspitze über RF gekreuzt auftippen, LF abstellen,
3 – 4 Schritt nach rechts mit RF, Gewicht zurück auf LF,
5 & 6 RF über LF kreuzen, LF an RF heransetzen, RF über LF kreuzen,
7 – 8 ¼ Drehung nach rechts und Schritt zurück mit LF, ¼ Drehung nach rechts und Schritt nach vorne mit RF,

(Restart in der 4. Runde – Touch RF neben LF, nur ¼ Drehung),

Shuffle Forward, Step ½ Turn L, Shuffle Forward, Step ¼ Turn R

1 & 2 Schritt nach vorne mit LF, RF an LF heransetzen, Schritt nach vorne mit LF,
3 – 4 Schritt nach vorne mit RF, ½ Drehung nach links und Gewicht auf LF,
5 & 6 Schritt nach vorne mit RF, LF an RF heransetzen, Schritt nach vorne mit RF,
7 – 8 Schritt nach vorne mit LF, ¼ Drehung nach rechts und Gewicht auf RF,

Reverse Monterey ½ Turn L, Elvis Knees L/R with Hold

1 – 4 linke Fußspitze nach links auftippen, ½ Drehung nach links auf rechtem Ballen und LF neben RF abstellen, rechte Fußspitze nach rechts auftippen, RF neben LF abstellen,
5 – 6 linke Ferse heben und linkes Knie nach rechts drehen, halten,
7 – 8 Gewicht auf LF und rechte Ferse heben und rechtes Knie nach links drehen, halten,

Chassé R, Rock Back, Triple ½ Turn R, Rock Back

1 & 2 Schritt nach rechts mit RF, LF neben RF abstellen, Schritt nach rechts mit RF,
3 – 4 Schritt nach hinten mit LF, Gewicht zurück auf RF,
5 & 6 ¼ Drehung nach rechts und Schritt nach links mit LF, RF neben LF abstellen, ¼ Drehung nach rechts und Schritt nach links mit LF,
7 – 8 Schritt nach hinten mit RF, Gewicht zurück auf LF,

Toe Struts Forward R/L, Monterey ½ Turn R

- 1 – 2 rechte Fußspitze nach vorne auftippen, RF abstellen,
- 3 – 4 linke Fußspitze nach vorne auftippen, LF abstellen,
- 5 – 8 rechte Fußspitze nach rechts auftippen, $\frac{1}{2}$ Drehung nach rechts auf linkem Ballen und RF neben LF abstellen, linke Fußspitze nach links auftippen, LF neben RF abstellen.

Der Tanz beginnt von vorne.

Restart: In der 4. Runde nur die ersten 4 Sequenzen tanzen. Die zweite $\frac{1}{4}$ Drehung wird durch ein Touch mit RF neben LF ersetzt. Dann auf 6 Uhr von vorne anfangen.

Ending: Der Tanz endet in der 5. Sequenz mit Shuffle Forward, Step $\frac{1}{2}$ Turn L auf 12 Uhr.

Contact: phd-line-dance@hotmail.de
