Quick Fix (de)

拍数: 48 **墙数:** 4 **级数:** Advanced Beginner

编舞者: William Sevone (UK) - August 2009

音乐: Quick Fix - V V Brown

Hinweis:Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs (Knie etwas gebeugt und nach vorn)

Hand Pumps, Sailor Step, Kick Back

1-2	Linke Hand nach oben, rechte nach unten - Rechte Hand nach oben, linke nach unten
3-4	wie 1-2
5-6	Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
7-8	Schritt nach links mit links - 1/8 Drehung rechts herum und rechten Fuß nach hinten kicken (1:30)

Step, Hitch With Turns R + L 2x

1-2	Schritt nach vorn mit rechts - Linkes Knie anheben (Beide Hände seitlich an den Kopf)
3-4	¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (10:30) - Rechtes Knie anheben (Beide Hände seitlich an den Kopf)
5-6	¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (1:30) - Linkes Knie anheben (Beide Hände seitlich an den Kopf)
7-8	¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (10:30) - Rechtes Knie anheben (Beide Hände seitlich an den Kopf)

Step, Shimmy R + L 2x

1-2	1/8 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts und mit rechter Schulter wackeln (Knie etwas beugen) (12 Uhr)
3-4	Wieder aufrichten und Gewicht zurück auf den linken Fuß, mit linker Schulter wackeln
5-6	Schritt nach vorn mit rechts und mit rechter Schulter wackeln (Knie etwas beugen)
7-8	Wieder aufrichten und Gewicht zurück auf den linken Fuß, mit linker Schulter wackeln

½ Turn R, Step, Scoot/Jump, Step L + R + L

1-2	½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr) - Schritt nach vorn mit links
3-4	Rechtes Knie anheben und auf dem linken Fuß nach vorn hüpfen - Schritt nach vorn mit rechts
5-6	Linkes Knie anheben und auf dem rechten Fuß nach vorn hüpfen - Schritt nach vorn mit links
7-8	wie 3-4

Step, Pivot ½ R, Cross, Point L + R + L

1-2	Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (12 Uhr)
3-4	Linken Fuß über rechten kreuzen (etwas in die Knie gehen) - Rechte Fußspitze rechts auftippen (aufrichten)
5-6	Rechten Fuß über linken kreuzen (etwas in die Knie gehen) - Linke Fußspitze links auftippen (aufrichten)
7-8	Linken Fuß über rechten kreuzen (etwas in die Knie gehen) - Rechte Fußspitze rechts auftippen (aufrichten)

Cross, Unwind ¾ L, Step, Hold R + L, Jumps Forward

1-2	Rechten Fuß über linken kreuzen - ¾ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3 Uhr)
3-4	Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts (Oberkörper etwas nach rechts drehen, nach links lehnen) - Halten

5-6	Schritt nach schräg links vorn mit links (Oberkörper etwas nach links drehen, nach rechts lehnen) - Halten
7&8&	2x nach vorn springen (r - l), Füße zusammen

Wiederholung bis zum Ende

Ending/Ende (nach Ende der 7. Runde)

¼ Turn R

9	¼ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links (linke Hand an linke Hüfte, Kopf nach links beugen) (12 Uhr)