Life Is A Long Way To Run (漫漫人生路) (zh)

拍數: 32 **牆數:** 4 **級數:** Improver

編舞者: Anita Wittenberg - 2009年01月

音樂: Life Is A Long Way To Run - Dancelife

前奏： 16 Count intro 16拍起跳

第一段 **¼ Turn Step, ¼ Turn Step, ¼ Turn Step Back, Step Back, ¼ Turn Step, Drag**
1/4踏, 1/4左 1/4後 後, 1/4右, 拖併

1 RF ¼ turn right step forward
右轉90度右足前踏

2 LF ¼ turn right step side left
右轉90度左足左踏

& RF ¼ turn right step back (9:00)
右轉90度右足後踏(面向9點鐘)

3 LF step back 左足後踏

4 RF ¼ turn right step side right (12:00)
右轉90度右足右踏(面向12點鐘)

5,6 LF drag to RF 左足拖併

第二段 **Knee Swivel, Kick, Step, Slide, Drag 膝轉, 踢, 踏 滑 拖併**

7 LF swivel knee in front of right leg
左膝於右腿前旋轉

8 LF kick diagonally left 左足左斜前踢

9 LF step next to RF 左足併踏

10 RF slide side right 右足右滑踏

11 RF drag towards LF 右足拖併至左足

12 RF drag next to LF 右足併踏

第三段 **Cross, Step, ¼ Turn Cross, Step Back, ½ Turn Step, ¾ Turn Ronde**
交叉, 左踏, 1/4交叉, 後, 1/2, 繞轉3/4

13 RF step diagonally forward left
右足於左足前交叉踏

14 LF step side left 左足左踏

& RF ¼ turn right cross in front of LF
右轉90度右足於左足前交叉踏

15 LF step back 左足後踏

16 RF ½ turn right step forward
右轉180度右足前踏

17,18 RF ¾ turn right sweeping LF (6:00)
重心在右足右轉270度左足繞(面向6點鐘)

第四段 **Step, ¼ Turn Step, ½ Turn, Step Back, ½ Turn Step, Step Back 1/4 Turn**
踏, 1/4, 1/2, 後, 1/2踏, 1/4後

19 LF step forward 左足前踏

20	LF ¼ turn left step RF next to LF 左轉90度右足併踏
21	½ turn left weight on both feet 左轉180度重心在雙足
22	LF step back 左足後踏
23	RF ½ turn right step forward 右轉180度右足前踏
24	LF step back 1/4 turn right (6:00) 左足後踏右轉90度 (面向6點鐘)