Once & Only (de)

拍數: 64 **牆數:** 2 **級數:** Phrased Improver ECS
編舞者: Michelle Leupin (CH) & Marcel Rohrer (CH) - Februar 2016
音樂: Once and Only - 77 Bombay Street

Sequenzen:☐AB AB BB AA BB AA B

Part A – 32 counts
A[1-8]☐Chasse R ¼ Rock, ½ Shuffle Turn, ½ Shuffle Turn

1&2	RF Schritt nach R, LF an RF heran setzen, RF Schritt nach R
3, 4	¼ Drehung links herum (face 9:00) und LF Schritt zurück, Gewicht nach vorn auf RF
5&6	½ Shuffle Turn mit L, R, L
7&8	½ Shuffle Turn mit R, L, R

A[9-16]☐Step Turn ½ R, Kick Ball Step, Step Touch & Heel & Step

1, 2	LF Schritt nach vorn, ½ Drehung rechts herum auf RF (face 3:00)
3&4	LF Kick nach vorn, LF neben RF abstellen, RF Schritt nach vorn
5, 6	LF Schritt nach vorn, RF Touch hinter LF
&7&8	RF abstellen, LF Ferse nach vorn, LF an RF abstellen, RF Schritt nach vorn

A[17-24]☐¼ Drehung L, Figur of 8

1,2	¼ Drehung L, RF vor LF kreuzen
3, 4	LF Schritt nach L, RF hinter LF kreuzen
5	¼ Drehung L LF Schritt vor(9:00)
6, 7	RF Schritt nach vorn, 1/2 Drehung links herum auf LF(face 3:00)
8	¼ Drehung L RF Schritt nach R

A[25-32]☐Behind, Side, Cross Shuffle, ¼ Turn L, ¼ Turn L, Walk R, L

1, 2	LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach R
3&4	LF vor RF kreuzen, RF Schritt nach R, LF vor RF kreuzen
5, 6	¼ Drehung L mit RF Schritt zurück, ¼ Drehung L mit LF Schritt nach R
7, 8	RF Schritt nach vorn, LF Schritt nach vorn

Part B – 32 counts
B[1-8]☐Side Rock R, Behind Side Cross, Step Drag, Rock Back

1, 2	RF Rock nach R, Gewicht zurück auf LF
3&4	RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach L, RF vor LF kreuzen
5, 6	Langer Schritt nach L mit LF, RF heranziehen
7, 8	RF Rock zurück, Gewicht zurück auf LF

B[9-16]☐¼ Turn, Step Drag, Rock Back, Side Behind, ¼ Turn Shuffle forward

1, 2	¼ Drehung L mit langem Schritt nach R mit RF, LF heranziehen
3, 4	LF Rock zurück, Gewicht zurück auf RF
5, 6	LF Schritt nach L, RF hinter LF kreuzen
7&8	¼ Drehung L LF Schritt nach vorn, RF hinter LF stellen, LF Schritt nach vorn (12:00)

B[17-24]☐Rock Step R, Coaster Step, Rock Step L, Sailor ¼ Turn

1, 2	RF Rock nach vorn, Gewicht zurück auf LF
3&4	RF Schritt zurück, LF neben RF stellen, RF nach vorn
5, 6	LF Rock nach vorn, Gewicht zurück auf RF
7&8	LF hinter RF kreuzen, ¼ Drehung L mit RF Schritt an Ort, LF kleiner Schritt nach vorn

B[25-32]☐Step Turn ½ L, Step R, Hold, Step Turn ¼ R, Together, Hold

1, 2	RF Schritt nach vorn, ½ Drehung L auf LF
3, 4	RF Schritt nach vorn, Hold
5, 6	LF Schritt nach vorn, ¼ Drehung R auf RF
7, 8	LF neben RF abstellen, Hold

From The Top

Contact: www.linedancehall.ch