Free Spirit (de)

拍數: 40 **牆數:** 4 **級數:** Intermediate Polka
編舞者: Christine Widler (AUT) & Silvia Pfister (AUT) - Februar 2019
音樂: Riding Free (Spirit: Riding Free) - Maisy Stella

Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen nach Einsatz der Musik
(2+2 walls)

shuffle diag. r fwd., shuffle diag. l fwd., cross, side, sailor step

1&2	RF Schritt diagonal rechts vorwärts, LF an RF heransetzen, RF Schritt diagonal rechts vorwärts
3&4	LF Schritt diagonal links vorwärts, RF an LF heransetzen, LF Schritt diagonal links vorwärts
5-6	RF vor LF kreuzen, LF Schritt links zur Seite
7&8	RF hinter LF kreuzen, LF Schritt links zur Seite, RF Schritt rechts zur Seite

cross, ¼ turn l, ½ triple turn l, rock step, coaster cross

1-2	LF vor RF kreuzen, ¼ Drehung links herum und RF Schritt zurück (9:00)
3&4	¼ Drehung links herum und LF Schritt links zur Seite (6:00), RF neben LF dazu stellen, ¼ Drehung links herum und LF Schritt vorwärts (3:00)
5-6	RF Schritt vorwärts, Gewicht zurück auf LF
7&8	RF Schritt zurück, LF neben RF dazu stellen, RF vor LF kreuzen

side rock, behind-side-cross, side, hold, touch unwind ½ turn l

1-2	LF Schritt links zur Seite, Gewicht zurück auf RF
3&4	LF hinter RF kreuzen, RF Schritt rechts zur Seite, LF vor RF kreuzen
5-6	RF Schritt rechts zur Seite, Hold
7-8	Linke Fußspitze hinter RF auftippen, ½ Drehung links herum (Gewicht auf LF) (9:00)

(Restart in der 5. Runde Richtung 9:00 hier abbrechen und von vorne beginnen)
(Restart in der 7. Runde Richtung 12:00 hier abbrechen und von vorne beginnen)

½ turn l, ½ turn l, ¼ turn l-side rock, cross shuffle, side rock

1-2	½ Drehung links herum und RF Schritt zurück (3:00), ½ Drehung links herum und LF Schritt vorwärts (9:00)
3-4	¼ Drehung links herum und RF Schritt rechts zur Seite (6:00), Gewicht zurück auf LF
5&6	RF vor LF kreuzen, LF Schritt links zur Seite, RF vor LF kreuzen
7-8	LF Schritt links zur Seite, Gewicht zurück auf RF

vaudevilles l+r, rock step, coaster step

1&2&	LF vor RF kreuzen, RF kleiner Schritt diagonal rechts zurück, linke Ferse diagonal links vorwärts auftippen, LF neben RF dazu stellen
3&4&	RF vor LF kreuzen, LF kleiner Schritt diagonal links zurück, rechte Ferse diagonal rechts vorwärts auftippen, RF neben LF dazu stellen
5-6	LF Schritt vorwärts, Gewicht zurück auf RF
7&8	LF Schritt zurück, RF neben LF dazu stellen, LF Schritt vorwärts

TAG/Brücke nach Ende der 2. Runde (12:00)
side rock & side rock & pivot ½ turn l, pivot ½ turn l

1-2&	RF Schritt rechts zur Seite, Gewicht zurück auf LF, RF neben LF dazu stellen
3-4&	LF Schritt links zur Seite, Gewicht zurück auf RF, LF neben RF dazu stellen
5-6	RF Schritt vorwärts, ½ Drehung links herum auf beiden Fußballen (Gewicht auf LF) (6:00)
7-8	RF Schritt vorwärts, ½ Drehung links herum auf beiden Fußballen (Gewicht auf LF) (12:00)