

Insomnia (de)

拍數: 32 牆數: 4 級數: Improver
編舞者: Silvia Schill (DE) - März 2020
音樂: Insomnia - Daya



Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs.

Shuffle back turning $\frac{1}{2}$ r, shuffle forward turning $\frac{1}{2}$ r, rock back, $\frac{1}{2}$ turn l, $\frac{1}{4}$ turn l

- 1&2 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - LF an rechten heransetzen, $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (dabei die Arme zur Seite ausstrecken und entgegengesetzt mit kreisen lassen) (6 Uhr)
- 3&4 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links - RF an linken heransetzen, $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (Arme wie bei '1&2') (12 Uhr)
- 5-6 Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den LF
- 7-8 $\frac{1}{2}$ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts - $\frac{1}{4}$ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (3 Uhr)

Shuffle across, rock side, behind, hold-side-shuffle across

- 1&2 RF weit über linken kreuzen - Kleinen Schritt nach links mit links und RF weit über linken kreuzen
- 3-4 Schritt nach links mit links - Gewicht zurück auf den RF
- 5-6 LF hinter rechten kreuzen - Halten
- & Kleinen Schritt nach rechts mit rechts
- 7&8 LF weit über rechten kreuzen - Kleinen Schritt nach rechts mit rechts und LF weit über rechten kreuzen

$\frac{1}{8}$ turn r/heel-ball-change 2x, rock forward & touch, flick

- 1&2 $\frac{1}{8}$ Drehung rechts herum und rechte Hacke vorn auftippen - RF an linken heransetzen und Schritt auf der Stelle mit links (4:30)
- 3&4 Wie 1&2 (6 Uhr)
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den LF
- &7-8 RF an linken heranziehen/-setzen und LF neben rechtem auftippen - LF nach hinten schnellen (dabei einen kleinen Hüpfen machen)

Shuffle forward, step, pivot $\frac{1}{2}$ l, step, pivot $\frac{1}{4}$ l, rock forward

- 1&2 Schritt nach vorn mit links - RF an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links
- 3-4 Schritt nach vorn mit rechts - $\frac{1}{2}$ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - $\frac{1}{4}$ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (9 Uhr)
- 7-8 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den LF

Wiederholung bis zum Ende

Für Fehler in der Übersetzung, dem Inhalt, der Rechtschreibung u.ä. gibt es keine Gewähr!
Und lächeln nicht vergessen, denn Tanzen macht Spaß!
Eure Silvia von den Country Linedancern www.country-linedancer.de

Quelle: www.get-in-line.de