Speed of Life (de)

拍數: 32 **牆數:** 4 **級數:** Improver
編舞者: Sonja Kerkmann (DE) & Doris Prieß (DE) - 12 März 2022
音樂: The Speed of Life - George Canyon

**** (für Andrea)**

#16 Counts Intro

S1: Walk, walk, locking shuffle back, sailor step turning ¼ l, stomp, heel split

1-2	Schritt nach vorn mit rechts – Schritt nach vorn mit links
3&4	Schritt nach hinten mit rechts – Linken Fuß über rechten einkreuzen – Schritt nach hinten mit rechts
5&6	Linken Fuß hinter rechten kreuzen – ¼ Drehung links herum und rechten Fuß an linken heransetzen – Schritt nach vorn mit links
7&8	Rechten Fuß vorn aufstampfen – Beide Fersen nach außen drehen – Beide Fersen wieder gerade drehen

S2: Coaster step, step, pivot ½ r, ½ turn r, ½ turn r, run 3

1&2	Schritt nach hinten mit rechts – Linken Fuß an rechten heransetzen – Schritt nach vorn mit rechts
3-4	Schritt nach vorn mit links – ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen
5-6	½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links – ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts
7&8 3	kleine Schritte nach vorne (l-r-l)

(Restart: In der 6. Runde – Richtung 9 Uhr – hier abbrechen und von vorn beginnen)
(Ende: In der 9. Runde – Richtung 12 Uhr – hier abbrechen und Stomp nach vorn mit rechts)

S3: Kick, stomp, flick, stomp, toe-heel-toe swivel, toe-heel-toe swivel, stomp, stomp

1&2&	Kick nach vorn mit rechts – Rechten Fuß neben linken aufstampfen – Flick nach schräg hinten rechts mit rechts – Rechten Fuß neben linken aufstampfen
3&4	Rechte Fußspitze nach rechts drehen – Rechte Ferse nach rechts drehen – Rechte Fußspitze nach rechts drehen
5&6	Rechte Fußspitze nach links drehen –Rechte Ferse nach links drehen – Rechte Fußspitze nach links drehen
7-8	Rechten Fuß neben linken aufstampfen – Linken Fuß neben rechten aufstampfen

S4: Vaudeville, cross, ¼ turn l, shuffle back ½ turning l, stomp, stomp

1&2&	Rechten Fuß über linken kreuzen – Kleinen Schritt nach links mit links – Rechte Hacke schräg rechts vorne auftippen – Rechten Fuß neben linken absetzen
3-4	Linken Fuß über rechten kreuzen – ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts
5&6	¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links – Rechten Fuß an linken heransetzen – ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links
7-8	Rechten Fuß neben linken aufstampfen – Linken Fuß neben rechten aufstampfen

Viel Spaß und Lächeln nicht vergessen

(12.03.2022)