

It's a Trustfall (de)

拍數: 32 牆數: 4
編舞者: Claudia Arndt (DE) - Februar 2023
音樂: TRUSTFALL - P!nk

級數: High Beginner / Improver



S1: Shuffle back, rock back, kick-ball-cross, side, touch

- 1&2 Schritt nach hinten mit rechts - LF an RF heransetzen und Schritt nach hinten mit rechts
- 3-4 Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den LF
- 5&6 LF nach schräg links vorn kicken - LF an rechten heransetzen und RF über linken kreuzen
- 7-8 Schritt nach links mit links - RF neben linkem auftippen

S2: Side, close, ¼ turn r/shuffle forward, step, pivot ¼ r, shuffle across

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - LF an rechten heransetzen
- 3&4 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - LF an RF heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr)
- 5-6 Schritt nach vorn mit links - ¼ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (6 Uhr)
- 7&8 LF weit über RF kreuzen - Kleinen Schritt nach rechts mit rechts und LF weit über RF kreuzen

S3: Side, hold & side, touch, rolling vine l,touch

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Halten
- &3-4 LF an RF heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts - LF neben RF auftippen
- 5-8 3 Schritte in Richtung nach links, dabei eine volle Umdrehung links herum ausführen (l - r - l)
- RF neben LF auftippen

S4: Side, hold & side, touch, vine l turning ¼ l,touch

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Halten
- &3-4 LF an RF heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts - LF neben RF auftippen
- 5-6 Schritt nach links mit links - RF hinter LF kreuzen
- 7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - RF neben LF auftippen (3 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (nach Ende der 5. Runde - 3 Uhr)

Rocking chair, step, pivot ¼ l 2x

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den LF
- 3-4 Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den LF
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - ¼ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)
- 7-8 Wie 5-6 (9 Uhr)

Last Update: 22 Feb 2023