7 Stunden (de)

拍數: 40 **牆數:** 4 **級數:** Improver
編舞者: Maren Kießkalt (DE) - Februar 2024
音樂: 7 Stunden - Alexander Eder : (Album: Ganz normal)

***1 Restart mit step change in Wand 3, Richtung 3 Uhr. Ending nach 22 Counts.**
Der Tanz beginnt nach 20 Counts. Zählweise: 1-4 (Gitarrenintro), 1-8, 1-8.

Sek 1 [1-8] LF Rock Side, Cross Chassé, Side, Touch, Kick-Ball-Cross

1-2	Rock Side mit LF nach L, Recover auf RF
3&4	LF über RF kreuzen, RF nach R setzen, LF über RF kreuzen
5-6	Schritt nach R mit RF, Touch LF neben RF
7&8	LF nach vorne kicken, L Ballen neben RF aufsetzen, RF über LF kreuzen

Sek 2 [9-16] L Side, Behind & Heel & Cross, R Side, Behind & Heel & Cross

1-2	LF Schritt nach L, RF dahinter kreuzen
&3& 4	LF Schritt nach L (&), R Ferse VR aufstellen (3), RF neben LF schließen (&), LF über RF kreuzen (4)
5-6&	RF Schritt nach R (5), LF hinter RF keuzen (6), RF Schritt nach R (&)
7&8	L Ferse VL aufstellen (7), LF neben RF schließen (&), RF über LF kreuzen (8)

Sek 3 [17-24] LF Touch behind, Unwind ¾, R shuffle fwd, L Rock Recover, L Coaster Step

1-2	LF hinter RF einloggen mit Touch, ¾ Unwind, Gewicht am Ende L (3 Uhr)
3&4	Schritt vorwärts mit RF, LF neben RF schließen Schritt vorwärts mit RF
5-6	LF Rock nach vorne, Recover auf RF

(Optionales Ending: Tripple-3/4-Turn L nach 12 Uhr)

7&8	LF Schritt nach hinten, RF auf Ballen neben LF schließen, LF Schritt nach vorne

Sek 4 [25-32] R Rock across & L Rock across, L Rock Side, Behind-Side-Cross

1-2&	RF über LF Rock Recover, RF Schritt nach R (&)
3-4	LF über RF Rock, Recover auf RF
5-6	LF Rock side nach L, Recover auf RF
7&8	LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach R, LF vor RF kreuzen

Sek 5 [33-40] Step ½-Turn L, 2x Shuffle ½-Turn, Step, Touch

1-2	RF Schritt vor, ½ Drehung L

(Hier in der 3. Wand, Richtung 3 Uhr: Restart mit Step Change)

3&4	RF ¼-Drehung L mit Schritt n. R (3), LF neben RF schließen, RF ¼-Drehung L mit Schritt n. hinten
5&6	LF ¼-Drehung L mit Schritt nach L (3), RF neben LF schließen, LF ¼-Drehung L mit Schritt nach vorne (Option ohne drehen: 2x Shuffle vorwärts)
7-8	RF Schritt nach vorne, Touch LF neben RF

Restart mit Step Change:
In der 3. Wand Richtung 3 Uhr, nach Count 34: RF Schritt nach vorne (35), Touch LF neben RF (36), Tanz beginnt von vorne.

Choreographer: Maren Kießkalt - Februar 2024 - wildcat-dancer@web.de