

# Run, Run, Run (Always on the Run) (de)

COPPERKNOB  
STEPSHEETS

拍數: 32                      牆數: 4                      級數: Easy Intermediate  
編舞者: Michelle Fuhrmann (DE) & Tom Wittig (DE) - Februar 2024  
音樂: Always on the run - ISAAK



**Hinweis: Tanz beginnt nach 8 counts**

## **step r, step l, triple step forward r, rock step l, sailor ¼ turn l**

- 1-2            Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn – Schritt mit dem linken Fuß nach vorn  
3&4           Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn, linken Fuß an den rechten Fuß heransetzen, schritt mit dem rechten Fuß nach vorn  
5-6           Schritt mit dem linken Fuß nach vorn, gewicht zurück auf den rechten Fuß  
7&8           Schritt mit dem linken Fuß hinter den rechten Fuß, ¼ Drehung links herum und schritt mit dem rechten Fuß nach rechts, gewicht zurück auf den linken Fuß

## **rock step r, triple full turn r (Alternativ: coaster step r), side l, behind r, triple ¼ turn l**

- 1-2            Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn, gewicht zurück auf den linken Fuß  
3&4            Drei Schritte auf der Stelle, dabei eine volle Drehung ( ¼ - ½ - ¼ ) rechts herum  
**(Alternativ Coaster Step: Schritt mit dem rechten Fuß zurück, linken Fuß an den rechten Fuß heransetzen, schritt mit dem rechten Fuß nach vorn)**  
5-6            Schritt mit dem linken Fuß nach links – Schritt mit dem rechten Fuß hinter den linken Fuß  
7&8            Schritt mit dem linken Fuß nach links, rechten Fuß an den linken Fuß heransetzen, schritt mit dem linken Fuß nach links dabei eine ¼ Drehung links herum

## **kick-ball-point r & point switches r-l, sailor step l, sailor ¼ turn r**

- 1&2&          Rechten Fuß nach vorn kicken, rechten Fuß an den linken Fuß heransetzen, linke Fußspitze nach links auftippen – linken Fuß an den rechten Fuß heransetzen  
3&4            Rechte Fußspitze nach rechts auftippen, rechten Fuß neben den linken Fuß aufsetzen, linke Fußspitze nach links auftippen  
5&6           Schritt mit dem linken Fuß hinter den rechten Fuß, schritt mit dem rechten Fuß nach rechts, gewicht zurück auf den linken Fuß  
7&8            Schritt mit dem rechten Fuß hinter den linken Fuß, ¼ Drehung rechts herum und schritt mit dem linken Fuß nach links, gewicht zurück auf den rechten Fuß

## **rock step l, coaster step l, rock step r, rock back l**

- 1-2            Schritt mit dem linken Fuß nach vorn, gewicht zurück auf den rechten Fuß  
3&4            Schritt mit dem linken Fuß zurück, rechten Fuß neben den linken Fuß heransetzen, schritt mit dem linken Fuß nach vorn  
5-6            Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn, gewicht zurück auf den linken Fuß  
7-8            Schritt mit dem rechten Fuß zurück, gewicht zurück auf den linken Fuß

Last Update 21 Feb. 2024 - R1