Always on the Run (de)

拍數: 32 **牆數:** 4 **級數:** Improver

編舞者: Anette Schnare (DE) - Februar 2024

音樂: Always on the run - ISAAK

Intro: 8 Counts

S1: Side rock/Recover, Cross Shuffle, ¼ Back, ¼ Side, ½ Chasse

1-2	Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
3&4	Rechten Fuß weit über linken kreuzen - Kleinen Schritt nach links mit links und rechten Fuß weit über linken kreuzen
5-6	¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (3:00), ¼ Drehung rechts herum und Schritt zur Seite mit rechts (6:00)
7&8	½ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links (12.00)

S2: Back Rock/Recover, Kick-Ball-Change (diagonal) (2X), Side , ¼ Back

1-2	Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
3&4	Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt auf der Stelle mit links (1:30)
5&6	Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt auf der Stelle mit links (1:30)
7-8	Schritt zur Seite mit rechts (12:00), Schritt zurück mit links (9:00)

S3: Coaster Step, Lock Shuffle Forward L, Pivot ½, Walk R, Walk L

1&2	Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts (9:00)
3&4	Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß hinter linkem einkreuzen und Schritt nach vorn mit links (9:00)
5-6	Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3:00)
7-8	Schritt nach vorn mit rechts, Schritt nach vorn mit links (3:00)

S4: Vaudevilles L + R, Pivot ½, Pivot ½,

1&2	Rechten Fuß über linken kreuzen und kleinen Schritt nach links mit links, rechte Hacke schräg rechts diagonal vorn auftippen (3:00)
&3&	rechten Fuß an linken heransetzen, linken Fuß über rechten kreuzen und kleinen Schritt nach links mit links,
4&	linke Hacke schräg rechts diagonal vorn auftippen, rechten Fuß an linken heransetzen (3:00)
5-6	Schritt nach vorn mit rechts und ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (9:00)
7-8	Schritt nach vorn mit rechts und ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (3:00)

Wiederholung bis zum Ende des Gesanges.

Da die Musik mit einem Fade-Out endet, denkt Euch eine schöne Schlußpose aus und dreht auf 12 Uhr.

Have fun, go mad !

Last Update: 26 Feb 2024