Mwaki (de)

拍數: 32 **牆數:** 4 **級數:** Beginner

編舞者: Silvia Schill (DE) - Oktober 2024

音樂: Mwaki (feat. Sofiya Nzau) - ZERB

Der Tanz beginnt nach 16 Counts mit Einsatz des Gesangs

Out r, out l, in r, in l, 2x

1-2	R Fuß nach R setzen, L Fuß nach L setzen dabei etwas in die Knie gehen (Arme auf Oberschenkel abstützen und Oberkörper etwas nach vorn beugen)
3-4	R Fuß wieder zurück setzen, LF wieder zurück setzen
5-6	R Fuß nach R setzen, L Fuß nach L setzen dabei etwas in die Knie gehen (Arme auf Oberschenkel abstützen und Oberkörper etwas nach vorn beugen)
7-8	R Fuß wieder zurück setzen, LF wieder zurück setzen

Restart: In der 3. Runde auf 6 Uhr hier abbrechen und vorn vorn beginnen

Rock step r, rock step l, swivel , back l/r (with swivels), coaster step l

1-2&	R Fuß nach vorn setzen, L Fuß etwas anheben, R Fuß an LF heranziehen
3&4	L Fuß nach vorn setzen beide Hacken nach L drehen und wieder zurück (Gewicht am Ende auf RF)
5-6 2	Schritte nach hinten, dabei jeweils die Fußspitzen von innen nach außen drehen L/R
7&8	Schritt nach hinten mit LF, RF an RF heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit LF

Rock step r, shuffle ½ turn r, step ¼ turn 2x r

1-2	RF nach vorn setzen, LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF
3&4	RF mit einer ¼ Drehung nach R setzen, LF an RF heransetzen, RF mit einer ¼ Drehung R herum nach vorn setzen (6 Uhr)
5-6	L Fußspitze nach L auftippen und ¼ Drehung nach R, Gewicht bleibt auf dem Standbein R
7-8	L Fußspitze nach L auftippen und ¼ Drehung nach R, Gewicht bleibt auf dem Standbein R (12 Uhr)

Syncopated Jazz Box ¼ turn l, point, cross, back, side, close

1-2&	LF vor RF kreuzen, RF nach hinten setzen, LF mit ¼ Drehung L herum und nach L setzen
3-4	RF vor LF kreuzen und L Fußspitze nach L auftppen
5-6	LF vor RF kreuzen, RF kleinen Schritt nach R hinten setzen
7-8	LF nach L setzen und RF an LF mit kleinen Sprung heransetzen (dabei mit tiefer Stimme HUUUUCH rufen) (9 Uhr)