

Bara Bada Bastu (de)

拍數: 32 牆數: 2 級數: Intermediate
編舞者: Helga Zenger (DE) - März 2025
音樂: Bara Bada Bastu - KAJ : (#eurovision2025 Schweden)



Hinweise:

Der Tanz beginnt nach 40 Taktschlägen des Gesangs - das Intro davor (ca. 10 Takte) ist hierbei nicht mitgezählt

...nach „Sauna“ sind es noch 4 Taktschläge – während dieser 4 Takte optional (stehend):
mit dem rechten Unterarm/Handrücken Schweiß von der Stirn wischen

S1 R Heel, L Heel , R Heel Hook Heel – R Sailer Trun ¼ R – L Side – R Tap

- 1&2& RF Ferse nach vorne (ohne Gewicht= oG), RF (wieder neben LF) absetzen, LF Ferse nach vorne (oG), LF (wieder neben RF) absetzen
3&4 RF Ferse nach vorne (oG), RF Hook, RF Ferse nach vorne (oG) – Gewicht ist hier immer auf LF
5&6 RF kreuzt hinter LF, mit ¼ Drehung nach R - LF Schritt nach links - RF belasten (→ 3 Uhr)
7 8 LF Schritt nach links, RF Tap (neben LF oG)

S2 R Side, L back Rock (sync), L Side, R back Rock (sync) – R Step – Heel Bounce ¼ turn L – Hold

- 1 2& RF Schritt nach rechts – LF kurz (mit Gewicht) hinter RF aufsetzen, dann Gewicht wieder zurück auf RF
3 4& LF Schritt nach links – RF kurz (mit Gewicht) hinter LF aufsetzen, dann Gewicht wieder zurück auf LF
5 6 RF Schritt nach vorne (Gewicht ist auf beiden F) – beide Fersen heben und ¼ Turn nach links (→ 12 Uhr)
7 8 beide Fersen senken – Hold „freestyle“ (optional: mit dem Oberkörper/Schultern „roll“)
(Restart: in der 3. Runde (12 Uhr) bei Count 8 RF neben LF stellen und dann von vorne beginnen

S3: R cross, L side, R heel, R close - L cross, R side, L heel, L close - R Shuffle vor, L step, R step

- 1&2& RF über LF kreuzen, LF (kleiner) Schritt nach links, RF Ferse (schräg nach) vorne (oG) aufsetzen, RF zurück neben LF setzten (mit Gewicht)
3&4& LF über RF kreuzen, RF (kleiner) Schritt nach rechts, LF Ferse (schräg nach) vorne (oG) aufsetzen, LF zurück neben RF setzten (mit Gewicht)
5&678 RF Shuffle nach vorne, LF Schritt, RF Schritt

S4: L Hitch, Volta Turns ½ links herum – Jazz Box

- &1&2& L Knie heben, LF nach vorne (1/5 Richtung links, RF hinter LF nachziehen usw...
3&4 usw. (optinal: bei den Voltas Arme seitlich ausstrecken) - am Ende ist das Gewicht auf LF (vorne) (→ 6 Uhr)
5 6 RF Schritt nach vorne, LF Schritt nach hinten
7 8 RF Schritt nach rechts, LF vor RF absetzen (mit Gewicht)

Wiederholung bis zum Ende

**2 Tags: (2):nach Ende der 4. Runde (6 Uhr): (4 counts lang) stehenbleiben: (optional:) mit dem rechten Unterarm/Handrücken Schweiß von der Stirn wischen
(3): nach Ende der 6. Runde (6 Uhr): (4 counts lang) stehenbleiben: freestyle

Künstler KAJ - #eurovision2025 Schweden

Link: KAJ - Bara Bada Bastu Sweden | Official Music Video | #Eurovision2025

Counts (): Intro (ca. 10) – Gesang/Rap (40 = 4 mal 8 + 8) – dann beginnt der Tanz – Ziffern 1.-9. sind die Runden:

~1. (32) - 2. (32) - 3. (16) dann Restart - 4. (32) - Tag (4) - 5. (32) - 6. (32) - Tag (4) - 7. (32) - 8. (32) - 9. (24)
Uhr: 12 6 12 12 6 12 6 12 6
