

Atemlos

Choreograph: Sarah Fröhlich (Apr 2014)
Beschreibung: 32 Count, 4Wall, Beginner/Intermediate
Musik: **Atemlosdurch die Nacht** – Helene Fischer (128 BPM)
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Takten

TRIPLE STEP R, BACK ROCK, TRIPLE STEP L with ¼ TURN R, BACK ROCK

1+2 ChaCha nach rechts (r – l – r)
3, 4 LF Schritt zurück – RF etwas entlasten, Gewicht zurück auf RF
5+6 LF Schritt nach links, RF an LF heransetzen, ¼ Rechtsdrehung und LF Schritt zurück (3 Uhr)
7, 8 RF Schritt zurück – LF etwas entlasten, Gewicht zurück auf LF

2x DIAGONAL STEP with TOUCH, TRIPLE ½ TURN R BACK, TRIPLE ½ TURN R FWD

1, 2 RF schräg rechts vor, LF neben RF auftippen
3, 4 LF schräg links vor, RF neben LF auftippen
5+6 ChaCha zurück – dabei eine ½ Rechtsdrehung ausführen (r – l – r) (9 Uhr)
7+8 ChaCha nach vor - dabei eine ½ Rechtsdrehung ausführen (l – r – l) (3 Uhr)

¼ TURN R, TOUCH, ¼ TURN R, TOUCH, SIDE, KNEE POP, TOGETHER

1, 2 ¼ Rechtsdrehung und RF nach rechts, LF neben RF auftippen (6 Uhr)
3, 4 ¼ Rechtsdrehung und LF nach links, RF neben LF auftippen (9 Uhr)
5 RF Schritt nach rechts
6, 7 Linkes Knie nach innen und wieder nach außen drehen
8 LF an RF heransetzen
(**Restart:** Wall 1.-9 Uhr, 2.-6Uhr, 7.-3Uhr und 8.-12Uhr – hier abbrechen und von vorn beginnen)

SIDE ROCK, BEHIND-SIDE-CROSS, SIDE ROCK, BEHIND-SIDE-CROSS

1, 2 RF Schritt nach rechts – LF etwas entlasten, Gewicht zurück auf LF
3+4 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor LF kreuzen
5, 6 LF Schritt nach links – RF etwas entlasten, Gewicht zurück auf RF
7+8 LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor RF kreuzen

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke: nachRunde 6 – 6 Uhr, 8 Count Sways, nachRunde 11 – 3Uhr, 4 Count Sways

Quelle: www.sarahfroehlich.de