

Rock A Billy Rock

Intermediate / 80 Counts / 4 Wände / ECS 160BPM (Boogie)

Der Tanz beginnt sofort mit Twisten

Choreographie: Esther Orsatti

Musik: Rock A Billy von Guy Mitchel

T R GRT GRT GRT GR G Schluss



T = Twist- Teil

1x8 Am Platz Twisten, Gewicht auf den Fussballen und die Versen nach RLRLRLRL drehen

1x8 alles wiederholen (mit viel Körpereinsatz)

R= Rock-Teil: 4x8

1- 8 R Shuffles vorw / Rock-St vorw L / L Shuffles rückw / Rock-St R rückw.

1+2 RF Schritt vorw. LF hinter dem RF Versen abstellen, RF Schritt vorw.

3 4 LF Schritt vorw. dabei den RF wenig anheben, Gewicht wieder auf den RF

5+6 LF Schritt rückw. RF vor dem LF Fussspitze abstellen, LF Schritt rückw.

7 8 RF Schritt rückw. dabei den LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF

9 - 16 Toe-Kick RF und Swifel LF, Together, Toe-Kick 2x LF und Swifel RF

123 RF Spitze neben L Verse stellen und das R Knie nach innen drehen, gleichzeitig L Ferse nach R drehen,, L Verse nach L drehen und dabei den RF Kick nach R diagonal vorw. RF Ballen mit Gewicht neben den L Versen setzen. der sich gleichzeitig wieder nach R dreht.

45 L Fuss Spitze neben den R Fersen, der sich gleichzeitig nach L dreht stellen, LF kick nach diagonal L vorw. und gleichzeitig R Ferse wieder nach R drehen.

67 4, 5 wiederholen

8 L F neben RF stellen mit Gewicht

17 - 24 R Shuffles vorw. Rock-St LF vorw. LF Shuffles rückw , Rock-St LF rückw.

Frequenz 1-8 wiederholen

25 - 32 Toe-Kick RF und Swifel LF, Together, Toe-Kick LF und Swifel RF, Twist-T 1/2 L

123 RF Spitze neben L Verse stellen und das R Knie nach innen drehen, gleichzeitig L Ferse nach R drehen,, L Verse nach L drehen und dabei den RF Kick nach R diagonal vorw. RF Ballen mit Gewicht neben den L Versen setzen. der sich gleichzeitig wieder nach R dreht.

45 L Fuss Spitze neben den R Fersen, der sich gleichzeitig nach L dreht stellen, LF kick nach diagonal L vorw. und gleichzeitig R Ferse wieder nach R drehen.

67 LF hinter RF kreuzen und auf beiden Fussballen 1/2 LDr. machen

8 warten

G= Gesang- Teil 4x8

1-8 Nachstell-Schritt vorw. R und L mit jeweils Hitch und 1/4 LDr

- 1-3 RF Schritt vorw. LF hinter RF abstellen / RF Schritt vorw.
- 4 L Knie hoch ziehen und dabei 1/4 LDr. mit Hupf. auf dem RF
- 5-7 LF Schritt vorw. RF hinter dem LF abstellen, LF Schritt vorw.
- 8 R Knie hochziehen und dabei 1/4 LDr. mit Hupf auf dem LF

9-16 1x Nachstell-Schritte vorw. Hitch und 1/4 LDr /1x Nachstell-Schritte vorw.

- 1-7 Frequenz 1-7 wiederholen
- 8 R Knie hochziehen mit Hupf auf dem LF

17-24 Cross-Rocking Chair gehüpft RF mit Kick und Flick

- 1-4 Sprung mit RF vor LF kreuzen dabei LF anheben, Sprung zurück auf LF und dabei den RF nach vorne kicken, Sprung auf RF rückw. und dabei den LF nach vorne kicken, Sprung wieder auf den LF dabei den RF hinten hoch ziehen
- 5-8 alles wiederholen wobei den LF auf 8 neben RF schliessen mit Gewicht

24-32 Twist-Turn 1/1 L, Stomp RF

- 1-5 RF über LF kreuzen und langsam auf beiden Fussballen eine LDr
- 6 Stampf mit RF neben LF
- 7-8 warten

Schluss: 1-7 vom Rock-Teil, auf 7 Pose nach vorne

- 1+2 RF Schritt vorw. LF hinter dem RF Versen abstellen, RF Schritt vorw.
- 3 4 LF Schritt vorw. dabei den R Fussballen wenig anheben, Gewicht wieder auf den RF
- 5+6 LF Schritt rückw. RF vor dem LF Fussspitze abstellen, LF Schritt rückw.
- 7 1/4 R Dr auf dem L Fussballen und den RF neben LF stellen Pose

Viel Spass beim Rocken

Esti's Tanzschule Lenzerheide