

(SWEAT) A LA LA LA LA LONG

18.10.2017

32 count, 4 wall, beginner level

Choreographie: Raymond Sarlemijn, Jonas Dahlgren & Roy Hadisubroto

Musik: (Sweat) A La La La La Long – Inner Circle

Der Tanz beginnt mit dem Gesang

CROSS ROCK 2x, FWD SHUFFLE R, MAMBO FORWARD STEP BACK

- 1&2 RF vor dem LF kreuzen, Gewicht zurück auf den LF und Schritt nach rechts mit rechts
- 3&4 LF vor dem RF kreuzen, Gewicht zurück auf den RF und Schritt nach links mit links
- 5&6 Schritt nach vor mit rechts, LF an RF heransetzen und Schritt nach vor mit rechts
- 7&8 Schritt nach vor mit links, Gewicht zurück auf den RF und Schritt zurück mit links

STEP BACK 3x, SCISSOR STEP L, PADDLE TURN ½ L

- 1&2 3 kleine Schritte zurück (r - l - r)
- 3&4 Schritt nach links mit links, RF an LF heransetzen und LF vor dem RF kreuzen
- 5& RF rechts zur Seite auftippen und 1/8 Drehung nach links, Gewicht zurück auf den LF
- 6& RF rechts zur Seite auftippen und 1/8 Drehung nach links, Gewicht zurück auf den LF
- 7& RF rechts zur Seite auftippen und 1/8 Drehung nach links, Gewicht zurück auf den LF (6:00)
- 8 RF vor dem LF kreuzen

SCISSOR STEP, TURN ¼ L 2x CROSS, OUT, OUT OUT, TOE HEEL TOE

- 1&2 Schritt nach links mit links, RF an LF heransetzen und LF vor dem RF kreuzen
- 3&4 ¼ Drehung nach links und Schritt zurück mit rechts, ¼ Drehung nach links, Schritt nach links mit links und RF vor dem LF kreuzen (12:00)
- 5 Kleinen Schritt nach links mit links
- & Kleinen Schritt nach rechts mit rechts
- 6 Kleinen Schritt nach links mit links
- 7 Beide Fußspitzen nach innen drehen
- 8&8 Beide Fersen und wieder beide Fußspitzen nach innen drehen, Gewicht am Ende links

STEP LOCK STEP FWD R&L, WALK R, L, R, L TURN ¾

- 1&2 Schritt diagonal rechts nach vor mit rechts, LF hinter RF einkreuzen und Schritt diagonal rechts nach vor mit rechts
- 3&4 Schritt diagonal links nach vor mit links - RF hinter LF einkreuzen und Schritt diagonal links nach vor mit links
- 5-6 ¼ Drehung nach rechts und Schritt nach vor mit rechts – 1/8 Drehung nach rechts und LF vor dem RF kreuzen
- 7-8 ¼ Drehung nach rechts und Schritt nach vor mit rechts – Schritt nach vor mit links (9:00)

www.phoenix-dancers.at

Hinweis: Diese Tanzbeschreibung ist kein Original! Es handelt sich hierbei um eine Übersetzung der englischen Original-Choreographie. Für diese Übersetzung gibt es keine Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit.