

Run For Life



Type: 32 Counts, 4 Wall Line Dance
Level: Improver
Musik: I Run For Life by Melissa Etheridge (94 BPM)
Choreographer: Pam Pelsler & Alan Haywood
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 8 Counts

1-8 Side R, Together L, Scissor Step R, Side L, Together R, Scissor Step L

1,2 RF Schritt nach re, LF an RF heransetzen
3&4 RF Schritt nach re, LF mit 1/8 Drehung li an RF heransetzen, RF vor LF kreuzen (10:30 Uhr)
5,6 LF Schritt nach li, RF an LF heransetzen
7&8 LF Schritt nach li, RF mit 1/8 Drehung re an LF heransetzen, LF vor RF kreuzen (1:30 Uhr)

Restart: Im 4. und 9. Durchgang (3 Uhr) den Tanz hier abbrechen und von vorn beginnen.

TAG: Im 11. Durchgang (12 Uhr) hier tanzen und dann von vorn beginnen.

Finish: Im letzten Durchgang (3 Uhr) Counts 7&8 ersetzen mit Chassé ¼ L (12 Uhr)

9-16 Rock Step fwd. R, Run back R-L-R (making ¼ Turn L) Rock Step back L, Run fwd. L-R-L (making 1/8 Turn R)

1,2 RF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf LF (immer noch 1:30 Uhr)
3&4 drei Schritte (R-L-R) zurück und dabei ¼ Drehung li ausführen (10:30 Uhr)
5,6 LF Schritt zurück, Gewicht nach vorn auf RF (immer noch 10:30 Uhr)
7&8 drei Schritte (L-R-L) nach vorn und dabei 1/8 Drehung re ausführen (12 Uhr)

17-24 Cross Rock R, Sweep Sailor Step turning ½ R, Mambo fwd. L, Coaster Step R

1,2 RF vor LF kreuzen, Gewicht zurück auf LF
3 RF im Halbkreis nach hinten schwingen und mit ¼ Drehung re hinter LF kreuzen,
&4 LF kleinen Schritt nach li, RF mit ¼ Drehung re kleinen Schritt nach vorne (6 Uhr)
5&6 LF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf RF, LF an RF heransetzen
7&8 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF Schritt nach vorn

25-32 Rock Step fwd. L, Triple ½ Turn L, ¼ L & Side R, Touch L, Scissor Step L

1,2 LF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf RF
3& ¼ Drehung li und LF Schritt nach li, RF an LF heransetzen,
4 ¼ Drehung li und LF Schritt nach vorn (12 Uhr)
5,6 ¼ Drehung li und RF langen Schritt nach re, LF neben RF auftippen (9 Uhr)
7&8 LF Schritt nach li, RF mit 1/8 Drehung re an LF heransetzen, LF vor RF kreuzen

TAG: Im 11. Durchgang (12 Uhr) nach 8 Counts:

1-4 Side R, Touch L, Side L, Touch R

1,2 RF Schritt nach re, LF neben RF auftippen
3,4 LF Schritt nach li, RF neben LF auftippen

... und lächeln...