

Adrenaline Rush

Choreographie: Maggie Gallagher

Beschreibung:	64 count, 2 wall, intermediate line dance
Musik:	Shine in the Light von Anna Rossinelli
Hinweis:	Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen auf 'picture'



S1: Side, rock behind, chassé r, rock behind, chassé I

- 1 Schritt nach links mit links
- 2-3 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 4&5 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts
- 6-7 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 8&1 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links

S2: Hold & side, touch, 1/4 turn r, 1/2 turn r, 1/2 turn r, rock side-cross

- 2&3 Halten - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links
- 4-5 Rechten Fuß neben linkem auftippen - 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr)
- 6-7 1/2 Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - 1/2 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts
- 8&1 Schritt nach links mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß über rechten kreuzen

S3: Rock side, cross, side, close, chassé I

- 2-4 Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß - Rechten Fuß über linken kreuzen
- 5-6 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen
- 7&8 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links

S4: Bump back, locking shuffle forward, step, pivot 1/2 r, locking shuffle forward

- 1-2 Schritt nach hinten mit rechts/Hüften nach hinten schwingen - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
- 5-6 Schritt nach vorn mit links - 1/2 Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (9 Uhr)
- 7&8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links

S5: Point, hold & point, pivot 1/4 l, hitch, back/hip bumps

- 1 Rechte Fußspitze rechts auftippen
- 2&3 Halten - Rechten Fuß an linken heransetzen und linke Fußspitze links auftippen
- 4-5 1/4 Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht bleibt rechts - Linkes Knie anheben (6 Uhr)
- 6-8 Schritt nach hinten mit links/Hüften nach hinten, vorn und wieder nach hinten schwingen

S6: & 1/4 turn l/cross, hold-side-cross, hitch across, jazz box turning 1/2 r with cross

- 1-2 Rechten Fuß an linken heransetzen, 1/4 Drehung links herum und linken Fuß über rechten kreuzen - Halten (3 Uhr)
- 3&4 Kleinen Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen - Rechtes Knie über linkes anheben
- 5-6 Rechten Fuß über linken kreuzen - 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (6 Uhr)
- 7-8 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß über rechten kreuzen (9 Uhr)

S7: Side, hold & rock side & rock side, 1/4 turn l/sailor step

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Halten
- 3&4 Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 5-6 Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 7&8 1/4 Drehung links herum und linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß (6 Uhr)

S8: Step, kick-ball-change, touch, hip bumps

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß nach vorn kicken
- 3-4 Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt auf der Stelle mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auftippen
(Restart: In der 3. Runde - Richtung 6 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen)
- 5-8 Hüften nach links, rechts, links und wieder nach rechts schwingen

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke 1 (nach Ende der 1. Runde - 6 Uhr)

T1-1: Side, touch forward l + r, hip bumps

- 1-2 Schritt nach links mit links (Hüften nach links schwingen, Knie etwas beugen) - Rechte Fußspitze schräg rechts vorn auftippen
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts (Hüften nach rechts schwingen, Knie etwas beugen) - Linke Fußspitze schräg links vorn auftippen
- 5-6 Hüften nach links schwingen (Knie etwas beugen) - Hüften nach rechts schwingen
- 7-8 Hüften nach links schwingen (Knie wieder strecken) - Hüften nach rechts schwingen

T1-2: Side, touch l + r, hip bumps

- 1-2 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß neben linkem auftippen
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auftippen
- 5-8 Hüften nach links, rechts, links und wieder nach rechts schwingen

Tag/Brücke 2 (nach Ende der 2. und 6. Runde - 12 Uhr)

T2-1: Side, touch forward l + r, hip bumps

- 1-8 Wie Schrittfolge T1-1 von Brücke 1