Remedy!

Choreographie: Maria Maag and Niels B. Poulsen

Beschreibung:	Phrased, 2 wall, advanced line dance
Musik:	**Remedy** von Adele
Hinweis:	Der Tanz beginnt nach 8 Taktschlägen des schweren Beats
Sequenz:	A, BB, Tag 1, A*, BB, Tag 2, BB, Tag 3, Tag 1, Ending

Part/Teil A (beginnt immer 12 Uhr)

Touch back, ¼ turn r, ¼ turn l-¼ turn l/rock side-cross-rock side-cross-press rock forward-⅛ turn r-back-coaster step

1-3 Rechte Fußspitze hinten auftippen (rechter Arm nach vorn, linker nach hinten) - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - ¼ Drehung links herum und Gewicht zurück auf den linken Fuß
& a 4 ¼ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts (9 Uhr) - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß über linken kreuzen
& a 5 Schritt nach links mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß über rechten kreuzen
a 6 Rechten Fuß im Kreis nach vorn schwingen, Schritt nach vorn mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß/rechtes Knie anheben
a 7 ⅛ Drehung rechts herum, Schritt nach hinten mit rechts und Schritt nach hinten mit links (10:30)
8 & a Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts

Step, ½ turn l, sailor step turning ⅛ r-behind-side-cross, rock forward-rock forward-step turning ¼ l, cross-side-behind

1-2 Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (4:30)
3 & a Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts, ⅛ Drehung rechts herum und Gewicht zurück auf den linken Fuß (6 Uhr)
4 & a Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen
5 a ⅛ Drehung links herum, Schritt nach vorn mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß (4:30)
6 a 7 Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß, ⅛ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)
(Hinweis für 5-7: Körper oder Schultern rollen lassen)
8 & a Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach links mit links und rechten Fuß hinter linken kreuzen

Side/sways, ¼ turn l, cross-side-behind, behind-side-cross-side, behind-cross-¼ turn r

1-3 Schritt nach links mit links, Hüften nach links schwingen (linken Arm nach links) - Gewicht zurück auf den rechten Fuß, Hüften nach rechts schwingen (rechten Arm nach rechts) - ¼ Drehung links herum und Gewicht zurück auf den linken Fuß (12 Uhr)
4 a 5 Rechten Fuß im Kreis nach vorn schwingen und über linken kreuzen - Schritt nach links mit links und rechten Fuß hinter linken kreuzen
6 & a Linken Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
7 Schritt nach rechts mit rechts
8 & a Linken Fuß hinter rechten - Rechten Fuß über linken kreuzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (3 Uhr)

⅜ turn r/rock forward-back-½ turn l/rock forward-back

1-2 a ⅜ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (linken Arm nach vorn) (7:30) - Gewicht zurück auf den linken Fuß und Schritt nach hinten mit rechts
3-4 a ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (1:30) - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und Schritt nach hinten mit links
(Restart für A*: Hier - Richtung 1:30 - abbrechen, ½ Drehung rechts herum auf dem linken Ballen und mit Teil B weitertanzen - 7:30))
5-6 a Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß, ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (7:30)
7-8 a Schritt nach hinten mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß, ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links sowie eine weitere ½ Drehung rechts herum auf dem linken Ballen (7:30)

Part/Teil B (beginnt immer 7:30)

Step, cross-⅛ turn l-⅛ turn l-drag back, step-⅜ turn r-¼ turn r, chassé l turning ¼ l, step/full turn l, rock forward

1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß im Kreis nach vorn schwingen und über rechten kreuzen
& a 3 ⅛ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts sowie ⅛ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit links (beide Arme nach vorn) (4:30) - Linkes Knie beugen und rechten Fuß nach hinten ziehen (Hände dabei zur Brust und dann nach unten ziehen)
4 a 5 Schritt nach vorn mit rechts - ⅜ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links sowie ¼ Drehung rechts herum und großen Schritt nach rechts mit rechts (12 Uhr)
6 & a Linken Fuß an rechten heranziehen und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (9 Uhr)
7-8 a Schritt nach vorn mit rechts und volle Umdrehung links herum auf dem rechten Ballen (linkes Knie nach außen) - Schritt nach vorn mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß

Back, locking shuffle back-¼ turn l, ¼ turn r-½ turn r-½ turn r, cross-¼ turn l-½ turn l, rock across

1-2 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen und Schritt nach hinten mit rechts

& a 3 Linken Fuß über rechten einkreuzen und Schritt nach hinten mit rechts - ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (6 Uhr)

4 a 5 ¼ Drehung rechts herum und Gewicht zurück auf den rechten Fuß (9 Uhr)- ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links sowie ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts

6 a 7 Linken Fuß im Kreis nach vorn schwingen und über rechten kreuzen - ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts sowie ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (12 Uhr)

8 a Rechten Fuß über linken kreuzen und Gewicht zurück auf den linken Fuß (⅝ Drehung rechts herum) und mit Teil B weitertanzen (7:30) (bzw. ½ Drehung rechts herum und mit der jeweiligen Brücke weitertanzen - 6 Uhr)

Tag/Brücke 1

Prissy walk 2, step/full spiral turn r, rock forward-½ turn l-prissy walk 2, step/full spiral turn r, Mambo forward

1-3 2 Schritte nach vorn, jeweils überkreuzen (r - l) 6 Uhr) - Schritt nach vorn mit rechts und volle Umdrehung rechts herum auf dem rechten Ballen

4 & a Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß, ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (12 Uhr)

5-7 2 Schritte nach vorn, jeweils überkreuzen (r - l) - Schritt nach vorn mit rechts und volle Umdrehung rechts herum auf dem rechten Ballen

8 & a Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß an rechten heransetzen

Tag/Brücke 2

Prissy walk 2, step/full spiral turn r, rock forward-½ turn l-prissy walk 2, step/full spiral turn r, Mambo forward

1-8 Wie Brücke 1 (12 Uhr)

Prissy walk 2, step/full spiral turn r, rock forward-½ turn l-prissy walk 2, step/full spiral turn r, Mambo forward

1-8 Wie Brücke 1 (6 Uhr)

Rock side-behind-rock side turning ¼ r-½ turn r

1-2 a Schritt nach rechts mit rechts, Oberkörper nach rechts schwingen - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß hinter linken kreuzen

3-4 a Schritt nach links mit links, Oberkörper nach links schwingen - ¼ Drehung rechts herum und Gewicht zurück auf den rechten Fuß sowie ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (3 Uhr) (⅜ Drehung rechts herum) und mit Teil B weitertanzen (7:30)

Tag/Brücke 3

Step, step, point, ½ Monterey turn r, step

1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß nach vorn schwingen und Schritt nach vorn mit links

3-4 Rechte Fußspitze rechts auftippen - ½ Drehung rechts herum und rechten Fuß an linken heransetzen (12 Uhr)

5 Linken Fuß nach vorn schwingen und Schritt nach vorn mit links

Ending/Ende

Prissy walk 2, step

1-3 2 Schritte nach vorn, jeweils überkreuzen (r - l) 6 Uhr) - Schritt nach vorn mit rechts und volle Umdrehung rechts herum auf dem rechten Ballen

4 & a Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß, ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (12 Uhr)

5-7 2 Schritte nach vorn, jeweils überkreuzen (r - l) - Schritt nach vorn mit rechts und linken Fuß an rechten heranziehen

Aufnahme: 27.01.2016; Stand: 27.01.2016. Druck-Layout ©2012 by Get In Line (www.get-in-line.de). Alle Rechte vorbehalten.