

Sleep Alone

Choreographie: José Miguel Belloque Vane & Roy Verdonk

Beschreibung: Phrased, 2 wall, intermediate line dance
Musik: **Sleep Alone** von Stanaj
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen
Sequenz: AAB, AAB, AA, Tag, B, A



Part/Teil A

Heel-ball-step, step-rock side, step-step-½ turn l, ½ turn l, locking shuffle back

- 1&2 Rechte Hacke vorn auf tippen - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links
- 3&4 Schritt nach vorn mit rechts - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 5&6 Schritt nach vorn mit links - Schritt nach vorn mit rechts und ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)
- 7 ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (12 Uhr)
- 8&1 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß über linken einkreuzen und Schritt nach hinten mit links

½ turn r, step-pivot ½ r-step, ½ turn l, ½ turn l, hold, lock-stomp-stomp-cross

- 2 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr)
- 3&4 Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts, und Schritt nach vorn mit links (12 Uhr)
- 5-6 ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts - ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links
- 7 Halten
- 8& a1 Rechten Fuß hinter linken einkreuzen - 2 stampfende Schritte auf der Stelle und linken Fuß über rechten kreuzen

¼ turn r/kick-ball-step, step, Mambo forward, back-½ turn l-¼ turn l

- 2&3 ¼ Drehung rechts herum und rechten Fuß nach vorn kicken (3 Uhr) - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links
- 4 Schritt nach vorn mit rechts
- 5&6 Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und Schritt nach hinten mit links
- 7&8 Schritt nach hinten mit rechts - ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links sowie ¼ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts (6 Uhr)

Behind-side-cross, rock side turning ¼ r, ½ turn r, ¼ turn r/point, hold-behind-side-side

- 1&2 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - ¼ Drehung rechts herum und Gewicht zurück auf den linken Fuß (9 Uhr)
- 5-6 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - ¼ Drehung rechts herum und linke Fußspitze links auf tippen (6 Uhr)
- 7& Halten und linken Fuß hinter rechten kreuzen
- 8& Schritt nach rechts mit rechts und Schritt nach links mit links

Part/Teil B

BS 1:Skate 2, shuffle forward (with flick), cross, unwind ¾ r, cross-back-back-cross

- 1-2 2 Schritte nach vorn, dabei die Hacken jeweils nach innen drehen (r - l)
- 3&4 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts/linken Fuß nach hinten schnellen
- 5-6 Linken Fuß über rechten kreuzen - ¾ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht bleibt links (9 Uhr)
- 7& Rechten Fuß über linken kreuzen und Schritt nach schräg links hinten mit links
- 8& Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen

BS 2:Point, step r + l, rock side turning ¼ l, walk 2

- 1-2 Rechte Fußspitze rechts auf tippen - Schritt nach vorn mit rechts
- 3-4 Linke Fußspitze links auf tippen - Schritt nach vorn mit links
- 5-6 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - ¼ Drehung links herum und Gewicht zurück auf den linken Fuß (6 Uhr)
- 7-8 2 Schritte nach vorn (r - l)

BS 3:Skate 2, shuffle forward (with flick), cross, unwind ¾ r, cross-back-back-cross

- 1-8 Wie Schrittfolge BS 1 (3 Uhr)

BS 4:Point, step r + l, rock side turning ¼ l, walk 2

- 1-8 Wie Schrittfolge BS 2 (12 Uhr)

Tag/Brücke

Rocking chair

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3-4 Schritt nach hinten mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß