

## This Is Us

Choreographie: Rebecca Lee & Fred Whitehouse

<b>Beschreibung:</b>	Phrased, 1 wall, advanced line dance
<b>Musik:</b>	<b>This Is Us</b> von Alisan Porter
<b>Hinweis:</b>	Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen auf 'hard'
<b>Sequenz:</b>	AAB; AA*B, AAB; B**



### Part/Teil A (AA bzw. AA\* = 1 wall)

#### A1: 1/8 turn l, step-1/8 turn r-behind, behind-3/8 turn r-step, full spiral turn r/step-1/2 turn r-1/2 turn r, close/sit-up

- 1-2& 1/8 Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links/rechtes Bein hinten anheben (Arabesque) - Schritt nach vorn mit rechts (10:30), 1/8 Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links (12 Uhr)
- 3-4& Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Linken Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter rechten kreuzen sowie 3/8 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (4:30)
- 5-6& Schritt nach vorn mit links - Volle Umdrehung rechts herum auf dem linken Ballen und Schritt nach vorn mit rechts sowie 1/2 Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (10:30)
- 7-8& 1/2 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen/in die Knie gehen und wieder aufrichten (Gewicht am Ende rechts) (4:30)

#### A2: Back/kick, run back 2-1/4 turn r-swaps-3/8 turn l, run 3 turning 1/2 l, rock forward

- 1-2& Sprung nach hinten mit links/rechten Fuß nach vorn kicken - 2 kleine Schritte nach hinten (r - l)
- 3-4& 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Hüften nach links und wieder nach rechts schwingen (7:30)
- 5 3/8 Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)
- 6&7 3 Schritte nach vorn auf einem 1/2 Kreis links herum (r - l - r) (9 Uhr)
- 8& Schritt nach vorn mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- (Hinweis, wenn Teil A folgt: Insgesamt eine 3/8 Drehung links herum und in Richtung 4:30 beginnen)
- (Hinweis, wenn das erste Mal Teil B folgt: 1/4 Drehung links herum und Schritt nach links mit links/Hüften nach links schwingen - Hüften nach rechts schwingen'; dann Teil B in Richtung 12 beginnen)
- (Hinweis für A\*: Nach '1' abbrechen, auf '2': 1/8 Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts'; dann Teil B in Richtung 12 beginnen)
- (Hinweis, wenn das zweite Mal Teil B folgt: 1/4 Drehung links herum und dann Teil B in Richtung 12 beginnen; praktisch ergibt diese 1/4 Drehung links herum und die am Anfang von B zusammen eine 1/2 Drehung links herum)

### Part/Teil B (1 wall; beginnt Richtung 12 Uhr)

#### B1: 1/4 turn l, 3/4 turn l/hitch-step-step, hitch-back-back, behind-side-cross, 1/4 turn l-step

- 1-2& 1/4 Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - 3/4 Drehung links herum/rechtes Knie anheben und 2 kleine Schritte nach vorn (r - l)
- 3-4& Schritt nach vorn mit rechts/linkes Knie anheben - 2 kleine Schritte nach hinten (l - r)
- 5-6& Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen, hinter linken kreuzen und Schritt nach links mit links
- 7-8& Rechten Fuß über linken kreuzen (linken Arm nach oben, rechten Arm gerade in Schulterhöhe) - 1/4 Drehung links herum und 2 kleine Schritte nach vorn (l - r) (9 Uhr)

#### B2: Rock forward-back-back-touch back (with arm movements), pivot 1/4 l (with arm movements), sway, sways-cross (with arm movements)

- 1-2& Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß, linken Fuß im Kreis nach hinten schwingen und Schritt nach hinten mit links
- 3-4 Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen und Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß im Kreis nach hinten schwingen und linke Fußspitze hinten auf tippen (rechte Hand vor die Brust - Linke Hand vor die Brust, Hände berühren sich)
- 5-6 1/4 Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht auf beiden Füßen (unter den Händen durch tauchen und Arme dann vorn öffnen, als ob man eine Doppeltür öffnet) (6 Uhr)
- 7-8& Oberkörper nach links schwingen (rechte Hand nach rechts) - Oberkörper nach rechts schwingen (linke Hand nach links) und linken Fuß über rechten kreuzen
- (Hinweis für B\*\*: Beginnt auf '&': 1/4 Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links', also ohne B1 und B2, 1-8; zusätzlich auf '1': Eine 1/2 Drehung links herum anstelle der 1/4 Drehung; damit stimmen die Richtungen ab B3)

#### B3: 1/4 turn l/touch back, body roll back & touch back, pivot 1/2 r (with arm movements)-sit-back/kick, back & step, 1/2 turn l-1/2 turn l

- 1-2& 1/4 Drehung links herum und rechte Fußspitze hinten auf tippen - Körper nach hinten rollen und linken Fuß an rechten heransetzen (3 Uhr)
- 3& Rechte Fußspitze hinten auf tippen (rechte Hand zeigt zur rechten Fußspitze) - Linke Hand über die rechte Schulter
- 4& 1/2 Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht bleibt links (linke Hand am rechten Arm nach unten streifen) und Gewicht auf den rechten Fuß (rechtes Knie beugen, beide Arme zur Brust) (9 Uhr)
- 5-6& Schritt nach hinten mit links/rechten Fuß nach vorn kicken (Hände öffnen und Finger schütteln) - Schritt nach hinten mit rechts und linken Fuß an rechten heransetzen
- 7-8& Schritt nach vorn mit rechts - 1/2 Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links sowie 1/2 Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts

**B4: ½ turn l, ⅛ turn l-⅛ turn l-close, back-back-touch back/hand movements, pivot ½ r, run 2 (with arm movements)**

- 1-2& ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - ⅛ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit rechts sowie ⅛ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (12 Uhr)
- 3-4& Rechten Fuß an linken heranziehen (auf die Zehenspitzen gehen) - 2 kleine Schritte nach hinten (r - l)
- 5-6 Rechte Fußspitze hinten auf tippen (rechte Hand nach vorn: Stopp) - Rechte Hand auf rechte Schulter
- 7-8& ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht bleibt links - Kleinen Schritt nach vorn mit rechts (rechte Hand nach rechts unten) und kleinen Schritt nach vorn mit links (linke Hand nach links unten: Handflächen jeweils nach vorn, in Hüfthöhe) (6 Uhr)

**B5: Close/hug, side, cross-side-⅛ turn l, back-⅛ turn l-¼ turn l/arm movements**

- 1-2 Rechten Fuß an linken heranziehen/Arme über der Brust kreuzen (umarmen)
- 3-4& Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß über rechten kreuzen und Schritt nach rechts mit rechts
- 5-6& ⅛ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit links - Schritt nach hinten mit rechts, ⅛ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (3 Uhr)
- 7-8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts (rechte Hand nach rechts unten) - Linke Hand nach links unten: Handflächen jeweils nach vorn, in Hüfthöhe (12 Uhr)

**B6: Arm movements, rock across-¼ turn r, step-pivot ½ r, ¼ turn r/point, touch**

- 1-2& Beide Arme nach vorn oben (Handflächen nach vorn) - Handflächen zusammen und S-förmig nach unten ziehen (erst nach links, dann nach rechts)
- 3-4& 'S' vollenden (Hände wieder nach links) - Rechten Fuß über linken kreuzen und Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 5-6& ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (9 Uhr)
- 7-8 ¼ Drehung rechts herum und linke Fußspitze links auf tippen - Linken Fuß neben rechtem auf tippen (12 Uhr)
- (Ende: Der Tanz endet am Ende von B\*\* nach '5-6&' - Richtung 3 Uhr; zum Schluss ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links (Rechte Hand nach rechts - Linke Hand nach links - Arme über der Brust kreuzen: Umarmen' - 12 Uhr)