

Feel Good Friday

Choreographie: Simon Ward

Beschreibung: Phrased, 4 wall, advanced line dance; 1 restart, 1 tag (2x)
Musik: **Healing Hands** von Elton John
Hinweis: Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs
Sequenz: AA, BC, Tag; AA, BC, Tag; A*, BC*, C, BC

Part/Teil A (2 wall)

A1: Walk 2- $\frac{1}{8}$ turn l-cross, $\frac{1}{8}$ turn r, step, pivot $\frac{1}{2}$ r, shuffle forward

1-2 2 Schritte nach vorn (r - l)
 &3-4 $\frac{1}{8}$ Drehung links herum, Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen - $\frac{1}{8}$ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts
 5-6 Schritt nach vorn mit links - $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (6 Uhr)
 7&8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links

A2: Step, $\frac{7}{8}$ spiral turn l, shuffle forward, rock forward, locking shuffle back

1-2 Schritt nach vorn mit rechts - $\frac{7}{8}$ Drehung links herum auf dem rechten Ballen (7:30)
 3&4 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links
 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
 7&8 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß über rechten einkreuzen und Schritt nach hinten mit rechts

A3: $\frac{1}{8}$ turn l-touch, hold-back-touch-back-touch- $\frac{1}{4}$ turn r, point, $\frac{1}{4}$ turn l, $\frac{1}{2}$ turn l, $\frac{1}{4}$ turn l

&1-2 $\frac{1}{8}$ Drehung links herum, Schritt nach schräg links hinten mit links und rechten Fuß neben linkem auf tippen - Halten (6 Uhr)
 &3 Schritt nach schräg rechts hinten mit rechts und linken Fuß neben rechtem auf tippen
 &4 Schritt nach schräg links hinten mit links und rechten Fuß neben linkem auf tippen
 &5-6 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum, Schritt nach vorn mit rechts und linke Fußspitze links auf tippen - $\frac{1}{4}$ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links
 7-8 $\frac{1}{2}$ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts - $\frac{1}{4}$ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (9 Uhr)

A4: Rock across, chassé r turning $\frac{1}{4}$ r, step, pivot $\frac{1}{2}$ r, shuffle forward

1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen - Gewicht zurück auf den linken Fuß
 3&4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen, $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)
 5-6 Schritt nach vorn mit links - $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (6 Uhr)
 7&8 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links
 (**Hinweis für A*:** Eine $\frac{1}{2}$ Drehung links herum und mit Teil B weitertanzen - 12 Uhr)

Part/Teil B (4 wall; beginnt Richtung 12 Uhr)

B1: Rock side, shuffle across r + l (traveling forward)

1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß (rechte Hand nach oben und wieder nach unten)
 3&4 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen (etwas nach vorn)
 5-6 Schritt nach links mit links (linken Zeigefinger nach links, nach links schauen) - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
 7&8 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen (etwas nach vorn)

B2: Rock forward, shuffle back turning $\frac{1}{2}$ r, $\frac{1}{2}$ turn r, $\frac{1}{2}$ turn r, $\frac{1}{4}$ turn r, touch/clap

1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
 3&4 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen, $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr)
 5-6 $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß anheben, $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts
 7-8 Linken Fuß anheben, $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß neben linkem auf tippen/klatschen (9 Uhr)

Part/Teil C (4 wall; beginnt Richtung 9 Uhr)

C1: Rock side, recover, recover, side, cross 2x

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
3-4 Gewicht zurück auf den rechten Fuß - Gewicht zurück auf den linken Fuß
5-6 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß über rechten kreuzen
7-8 Wie 5-6
(Hinweis: [1-3] Rechte Hand nach oben, Handfläche nach vorn; auf die Hand schauen; [4] Rechte Hand wieder nach unten; [5] Beide Hände nach vorn oben; [6] Beide Hände vorn dem Unterkörper kreuzen; [5-6] Nach vorn oben schauen)

C2: Rock side turning ¼ l, ½ turn l, ½ turn l, walk 4

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - ¼ Drehung links herum und Gewicht zurück auf den linken Fuß (6 Uhr)
3-4 ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts - ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links
5-8 4 Schritte nach vorn (r - l - r - l)
(Hinweis: [1] Rechte Hand nach oben, Handfläche nach links; [2] Rechten Arm wieder nach unten; [5-8] Beide Hände langsam nach vorn oben)

C3: Side-heel, hold & cross, side, ⅛ turn r/rock back, shuffle forward

- &1-2 Kleinen Schritt nach rechts mit rechts und linke Hacke schräg links vorn auftippen - Halten
&3-4 Linken Fuß an rechten heransetzen und rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach links mit links
5-6 ⅛ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß (7:30)
7&8 Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts

C4: Step, ¼ turn r/touch forward, step, touch forward, rock side turning ¼ r, ½ turn r, ½ turn r

- 1-2 Schritt nach vorn mit links - ¼ Drehung rechts herum und rechte Fußspitze schräg rechts vorn auftippen/Fußspitze nach rechts (10:30)
3-4 Schritt nach vorn mit rechts - Linke Fußspitze schräg links vorn auftippen/Fußspitze nach links
5-6 Schritt nach links mit links (nach links schauen) - ¼ Drehung rechts herum und Gewicht zurück auf den rechten Fuß (1:30)
7-8 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts

C5: Locking shuffle forward, step, pivot ¼ l, step, pivot ⅜ l, step, pivot ½ l

- 1&2 Schritt nach vorn mit links - Rechten Fuß hinter linken einkreuzen und Schritt nach vorn mit links
3-4 Schritt nach vorn mit rechts - ¼ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (Hüften links herum kreisen lassen) (10:30)
5-6 Schritt nach vorn mit rechts - ⅜ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (Hüften links herum kreisen lassen) (6 Uhr)
7-8 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)

Tag/Brücke (1 wall; beginnt Richtung 12 Uhr)

Rock forward, shuffle back turning ½ r, rock forward, shuffle back turning ½ l

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
3&4 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr)
5-6 Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
7&8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen, ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (12 Uhr)