

Helena

Choreographie: Sylvia Bertram

Beschreibung:	32 count, 2 wall, intermediate line dance; 2 restarts, 0 tags
Musik:	Helena (Country Dance) von Country Heart Studio
Hinweis:	Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs

S1: Rock side, shuffle across, ¼ turn r, ¼ turn r, shuffle across

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4 Rechten Fuß weit über linken kreuzen - Kleinen Schritt nach links mit links und rechten Fuß weit über linken kreuzen
- 5-6 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts (6 Uhr)
- 7&8 Linken Fuß weit über rechten kreuzen - Kleinen Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß weit über rechten kreuzen

S2: Rock side turning ¼ l, shuffle forward, rock forward, coaster step

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts - ¼ Drehung links herum und Gewicht zurück auf den linken Fuß (3 Uhr)
- 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 - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 7&8 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links
(**Restart:** In der 3. Runde - Richtung 3 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen)
(**Restart:** In der 8. Runde - Richtung 6 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen)

S3: Kick-ball-change 2x, step, pivot ½ l, step, pivot ¼ l

- 1&2 Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt auf der Stelle mit links
- 3&4 Wie 1&2
- 5-6 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (9 Uhr)
- 7-8 Schritt nach vorn mit rechts - ¼ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (6 Uhr)

S4: Jazz box, rocking chair

- 1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach hinten mit links
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts - 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 - Gewicht zurück auf den linken Fuß

Wiederholung bis zum Ende