

I Am Not Ok

Choreographie: Mathew Sinyard

Beschreibung:	32 count, 4 wall, improver line dance; 1 restart, 2 tags
Musik:	I Am Not Okay von Jelly Roll
Hinweis:	Der Tanz beginnt nach 8 Taktschlägen

S1: Back 2, coaster step, step, ½ turn l, coaster cross

1-2 2 Schritte nach hinten (r - l)
3&4 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts
5-6 Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (6 Uhr)
7&8 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und linken Fuß über rechten kreuzen

S2: Side-touch-side, behind-side-cross, side/sways, sailor step turning ¼ l

1&2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auf tippen und Schritt nach links mit links
3&4 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen
5-6 Schritt nach links mit links/Oberkörper nach links schwingen - Oberkörper nach rechts schwingen
7&8 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - ¼ Drehung links herum, rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links (3 Uhr)
(**Restart:** In der 3. Runde - Richtung 9 Uhr - hier abrechnen und von vorn beginnen)

S3: Side & step, chassé l turning ¼ r 2x

1&2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts
3&4 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (6 Uhr)
5-8 Wie 1-4 (9 Uhr)

S4: Rock back, ½ turn l-½ turn l-step (shuffle forward), rock forward, shuffle back

1-2 Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
3&4 ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts - ½ Drehung links herum, Schritt nach vorn mit links 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 Schritt nach hinten mit links

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke 1 (nach Ende der 5. Runde - 3 Uhr)

T1-1: Rock back, ½ turn l-½ turn l-step (shuffle forward), rock forward, shuffle back

1-8 Wie Schrittfolge S4

Tag/Brücke 2 (nach Ende der 6. Runde - 12 Uhr)

T2-1: Back/sways

1-4 Schritt nach hinten mit rechts/Oberkörper nach hinten, vorn, hinten und wieder nach vorn schwingen