

No Sugar Free

Choreographie: Niels Poulsen

Beschreibung:	Phrased, 2 wall, low advanced line dance; 0 restarts, 0 tags
Musik:	Bad Girls (feat. Eva Timush) von SICKOTOY, Inna & Antonia
Hinweis:	Der Tanz beginnt 8 Taktschläge nach dem Einsatz des schweren Beats
Sequenz:	AAB, A*; AAB, A*; A**

Part/Teil A (Samba, 2 wall; Option: Die '&' counts' durch 'a' counts ersetzen)

A1: [Samba whisk] Side-rock back, side-behind-side, 1/2 volta turn r, cross-side-1/8 turn l/close

- 1&2 Schritt nach rechts mit rechts - Schritt nach hinten mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 3&4 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß hinter linken kreuzen und Schritt nach links mit links
- 5&6 Schritt nach vorn mit rechts - 1/8 Drehung rechts herum und linken Fuß hinter rechten einkreuzen sowie 1/8 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr)
- &7 Wie &6 (6 Uhr)
- 8&1 Linken Fuß im Kreis nach vorn schwingen und über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts, 1/8 Drehung links herum und linken Fuß an rechten heransetzen (4:30)

A2: Cross-1/4 turn r-1/8 turn r, run 2-rock forward-back-touch forward-back-touch forward

- 2&3 Rechten Fuß über linken kreuzen - 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links sowie 1/8 Drehung rechts herum und rechten Fuß an linken heransetzen (9 Uhr)
- 4& 2 kleine Schritte nach vorn (l - r)
- 5-6 Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- &7 Schritt nach hinten mit links und rechten Ballen vorn aufdrücken
- &8 Schritt nach hinten mit rechts und linken Ballen vorn aufdrücken

A3: 1/4 turn l-point, side/flick side, cross, rock side turning 1/4 l-step, run 3, cross-side-1/8 turn r

- &1 1/4 Drehung links herum, Schritt nach links mit links und rechte Fußspitze rechts auftippen (6 Uhr)
- 2-3 Rechten Fuß aufsetzen/linken Fuß nach links schnellen - Linken Fuß über rechten kreuzen
- 4&5 Schritt nach rechts mit rechts - 1/4 Drehung links herum, Gewicht zurück auf den linken Fuß und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr)
- 6&7 3 kleine Schritte nach vorn (l - r - l)
- 8&1 Rechten Fuß im Kreis nach vorn schwingen und über linken kreuzen - Schritt nach links mit links, 1/8 Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit rechts (4:30)

A4: Back-1/8 turn r-cross, point & point & rock side, rock back

- 2&3 Linkes Knie anheben und Schritt nach hinten mit links - 1/8 Drehung rechts herum, Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen (6 Uhr)
- 4& Rechte Fußspitze rechts auftippen und rechten Fuß an linken heransetzen
- 5& Linke Fußspitze links auftippen und linken Fuß an rechten heransetzen
- 6-7 Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 8& Schritt nach hinten mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß
- Option für A*:**
- 6-7 Schritt nach rechts mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß/rechten Fuß nach vorn kicken
- 8& Schritt nach hinten mit rechts/linken Fuß nach vorn kicken und Gewicht zurück auf den linken Fuß/rechtes Knie anheben
- (Ende für A**:** Der Tanz endet nach '5&' - Richtung 6 Uhr; zum Schluss 'Schritt nach rechts mit rechts - 1/2 Drehung links herum und Schritt nach links mit links' - 12 Uhr)

Part/Teil B (Smooth, 1 wall; beginnt das 1. Mal Richtung 12 Uhr)

B1: Side/sways, 1/4 turn r, sweep forward, cross, side, 1/8 turn l/rock back

- 1-2 Schritt nach rechts mit rechts/Oberkörper nach rechts schwingen - Gewicht zurück auf den linken Fuß/Oberkörper nach links schwingen
- 3-4 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß im Kreis nach vorn schwingen (3 Uhr)
- 5-6 Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts
- 7-8 1/8 Drehung links herum und Schritt nach hinten mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß (1:30)

B2: 3/8 turn r, 1/4 turn r, cross, sweep forward, cross, side, behind, 1/4 turn l

- 1-2 3/8 Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts (9 Uhr)
- 3-4 Linken Fuß über rechten kreuzen - Rechten Fuß im Kreis nach vorn schwingen
- 5-6 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach links mit links
- 7-8 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - 1/4 Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)

B3: Step, pivot 1/2 l, 1/2 turn l, sweep back, behind, 1/4 turn r, step, pivot 1/2 r

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - 1/2 Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)
- 3-4 1/2 Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß im Kreis nach hinten schwingen (6 Uhr)
- 5-6 Linken Fuß hinter rechten kreuzen - 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (9 Uhr)
- 7-8 Schritt nach vorn mit links - 1/2 Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (3 Uhr)

B4: Slow prissy walk 2, step, pivot 1/2 r, 1/4 turn r, rock back

- 1-2 Schritt nach vorn mit links/etwas überkreuzen [1-2]
- 3-4 Schritt nach vorn mit rechts/etwas überkreuzen [3-4]
- 5-6 Schritt nach vorn mit links - 1/2 Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (9 Uhr)
- 7-8& 1/4 Drehung rechts herum und Schritt nach links mit links - Schritt nach hinten mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß (12 Uhr)