

Rise Up This Morning

Choreographie: Colin Ghys & Ivonne Verhagen

Beschreibung: 32 count, 2 wall, beginner line dance; 1 restart, 0 tags

Musik: **Three Little Birds** von Timmy Trumpet, Prezioso & 71 Digits

Hinweis: Der Tanz beginnt nach 80 Taktschlägen (nach ca. 35 Sekunden). Der Tanz kann auch als Contra Dance getanzt werden, gegenüber auf Lücke.

S1: Chassé, rock back r + l

- 1&2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts
3-4 Schritt nach hinten mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
5&6 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links
7-8 Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
(Restart: In der 4. Runde - Richtung 6 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen)

S2: Toe strut forward r + l, skate 2, rock forward

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Fußspitze aufsetzen - Rechte Hacke absenken
3-4 Schritt nach vorn mit links, nur die Fußspitze aufsetzen - Linke Hacke absenken
5-6 2 Schritte nach vorn, jeweils auf der Diagonalen/Hacken nach innen drehen (r - l)
7-8 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß

S3: Shuffle back turning ½ r, rock forward, coaster step, kick-ball-change

- 1&2 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)
3-4 Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß
5&6 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links
7&8 Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt auf der Stelle mit links

S4: Jazz box with cross, side, touch r + l

- 1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach hinten mit links
3-4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß über rechten kreuzen
5-6 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß neben rechtem auftippen (Arme über dem Kopf nach rechts schwingen)
7-8 Schritt nach links mit links - Rechten Fuß neben linkem auftippen (Arme über dem Kopf nach links schwingen)

Wiederholung bis zum Ende