

This One Is For You

Choreographie: Simon Ward

Beschreibung: 32 count, 2 wall, intermediate line dance; 0 restarts, 0 tags
Musik: **The strong don't get a break** von Xania Monet
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 32 Taktschlägen mit dem Einsatz des Hauptgesangs

S1: Back, behind-side-step/hitch, step- $\frac{1}{8}$ turn r- $\frac{1}{8}$ turn r, cross-side- $\frac{1}{8}$ turn l, behind- $\frac{1}{8}$ turn l

- 1-2& Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß im Kreis nach hinten schwingen, hinter rechten kreuzen und Schritt nach rechts mit rechts
3-4& Schritt nach vorn mit links/rechtes Knie über linkes anheben - Schritt nach vorn mit rechts sowie $\frac{1}{8}$ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit links (1:30)
5-6& $\frac{1}{8}$ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - Linken Fuß im Kreis nach vorn schwingen, über rechten kreuzen und Schritt nach rechts mit rechts (3 Uhr)
7-8& $\frac{1}{8}$ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß hinter linken kreuzen, $\frac{1}{8}$ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (12 Uhr)

S2: $\frac{1}{8}$ turn l/rock forward- $\frac{3}{8}$ turn r- $\frac{1}{4}$ turn r, behind-cross-side, $\frac{3}{4}$ spiral turn l/step- $\frac{1}{2}$ turn l-rock back- $\frac{1}{2}$ turn r

- 1-2& $\frac{1}{8}$ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß, $\frac{3}{8}$ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (3 Uhr)
3-4& $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und großen Schritt nach links mit links - Rechten Fuß hinter linken und linken Fuß über rechten kreuzen (6 Uhr)
5-6& Schritt nach rechts mit rechts - $\frac{3}{4}$ Drehung links herum auf dem rechten Ballen (linken Fuß anheben) und kleinen Schritt nach vorn mit links sowie $\frac{1}{2}$ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (3 Uhr)
7-8& Schritt nach hinten mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuß, $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (9 Uhr)

S3: $\frac{1}{4}$ turn r/rock side turning $\frac{1}{8}$ l, $\frac{1}{2}$ turn r- $\frac{1}{2}$ turn r-back, run 2-step/hitch, back 2-back

- 1-2 $\frac{1}{4}$ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - $\frac{1}{8}$ Drehung links herum und Gewicht zurück auf den linken Fuß (10:30)
3&4 $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts - $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum, Schritt nach hinten mit links und Schritt nach hinten mit rechts
5&6 2 kleine Schritte nach vorn (l - r) und Schritt nach vorn mit links/rechtes Knie anheben
7&8 2 kleine Schritte nach hinten (r - l) und Schritt nach hinten mit rechts

S4: Behind-side-step, cross-side-back, behind- $\frac{1}{8}$ turn l-rock across- $\frac{1}{4}$ turn l-step-pivot $\frac{1}{2}$ l- $\frac{1}{2}$ turn l

- 1&2 Linken Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und Schritt nach vorn mit links
3&4 Rechten Fuß im Kreis nach vorn schwingen und über linken kreuzen - Schritt nach links mit links und Schritt nach hinten mit rechts
5&6 Linken Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter rechten kreuzen - $\frac{1}{8}$ Drehung links herum, Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen (9 Uhr)
7& Gewicht zurück auf den rechten Fuß, $\frac{1}{4}$ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (6 Uhr)
8& Schritt nach vorn mit rechts und $\frac{1}{2}$ Drehung links herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende links (12 Uhr)
(1) $\frac{1}{2}$ Drehung links herum und (Schritt nach hinten mit rechts) (6 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende