

Double XL (Ouch!)

48 count / 4-wall
Intermediate



Choreographie:

Peter Metelnick & Alison Biggs

Musik:

XXL

Keith Anderson

It Hurts

Lena Philipsson

From Zero To Hero

Sarah Connor

Side, sailor shuffle, step, pivot ½ r, step, kick-ball-step

1 Schritt nach links mit links

2&3 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß

4-5 Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem rechten Fuß (6 Uhr)

6 Schritt nach vorn mit links

7&8 Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links

(Restart Anderson: In der 2. Runde - Richtung 3 Uhr - bei 8 nur tippen und von vorn beginnen)

Walk 2, sailor shuffle, touch back, unwind ½ r, kick-ball-step

1-2 2 Schritte nach vorn (r - l)

3&4 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß

5-6 Linke Fußspitze hinten auftippen - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf dem linken Fuß (12 Uhr)

7&8 Rechten Fuß nach vorn kicken - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links

(Restart Philipsson: In der 3. Runde - Richtung 6 Uhr - bei 8 nur tippen und von vorn beginnen)

Rock forward r + l, full turn l traveling back, ¼ turn l & chassé l

1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß

&3-4 Schritt zurück mit rechts und Schritt nach vorn mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß

(Restart Connor: In der 7. Runde, Richtung 6 Uhr: 7-8 Linken Fuß neben rechtem auftippen - Halten; dann von vorn beginnen)

5-6 ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung links herum und Schritt zurück mit rechts (12 Uhr)

7&8 ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links (9 Uhr) - Rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach links mit links

Jazz box-ball-cross, side, ¼ turn l & coaster step, step, ½ trn r

1-2 Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt zurück mit links

&3-4 Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts

5&6 ¼ Drehung links herum und Schritt zurück mit links (6 Uhr) - Rechten Fuß an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links

7-8 Schritt nach vorn mit rechts - ½ Drehung rechts herum und Schritt zurück mit links (12 Uhr)

Coaster heel, ball-cross, point, sailor shuffle, ¼ turn l & sailor shuffle

1&2 Schritt zurück mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und rechte Hacke vorn auftippen

&3-4 Schritt zurück mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen - Rechte Fußspitze rechts auftippen

5&6 Rechten Fuß hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß

7&8 ¼ Drehung links herum und linken Fuß hinter rechten kreuzen (9 Uhr) - Schritt nach rechts mit rechts und Gewicht zurück auf den linken Fuß

Step, point & side, hold & side, cross, scissor step

1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Linke Fußspitze links auftippen

&3-4 Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts - Halten

&5-6 Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß über rechten kreuzen

7&8 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und rechten Fuß über linken kreuzen

Wiederholung bis zum Ende

pdfMachine by Broadgun Software - Einfach genial, genial einfach!

Erstellen Sie in Sekundenschnelle qualitativ hochwertige PDF-Dokumente ohne vom Original-Dokument abzuweichen.
Die Anwendung von pdfMachine ist so einfach wie das Ausdrucken eines Windows-Dokumentes und kann aus fast jeder beliebigen Software heraus angewandt werden.

Ein Muss für jeden Windows-User!