

Wakin'up

32 Counts / 4 Wände / Intermediate / 2 Step / Brücken und Restart

Choreographie: Esther Orsatti

Musik: Wakin'up von Slam & Howie and the Reserv Man

Intro: 24 Counts, Der Tanz beginnt mit dem Gesang



1-8 Step Scuff RLR / Step -Turn ½ R.

- 1 2 RF Schritt vorw. / LF nach vorne schwingen und dabei den Fersen am Boden streifen.
- 3 4 LF Schritt vorw. / RF nach vorne schwingen und dabei den Fersen am Boden streifen.
- 5 6 wie 1 2
- 7 8 LF Schritt vorw. auf beiden Fuss Ballen eine ½ R Dr. auf 8 Gewicht auf dem RF

9-16 Side Rock Together Hold L und R

- 1 2 3 LF nach L, dabei den RF entlasten / Gewicht wieder auf den RF / LF neben RF stellen
- 4 Warten
- 5 6 7 RF nach R, dabei den LF entlasten / Gewicht wieder auf den LF / RF neben LF stellen
- 8 Warten

Hier abbrechen und Brücke 1 einmal tanzen 6 Uhr

Dann Restart.

17-24 Step Lockstep L / Step -Turn ¼ R / Step ¼ Turn R / Step ½ Turn R / Step LF / Hold

- 1 2 3 LF Schritt vorw. / RF hinter LF kreuzen, dabei berühren sich die Knie / LF Schritt vorw.
- 4 RF Schritt vorw. mit einer ¼ R Dr.
- 5 6 ¼ R Dr. Auf dem R Fussballen und LF Schritt zurück / ½ R Dr. auf dem L Fussballen und Einen Schritt vorw. mit dem RF.
- 7 8 LF Schritt vorw. Und halten.

25-32 RF Kick, Flick LF / Kick LF Flick RF ¼ L Dr. und wiederholen ohne Dr.

- 1 2 Sprung auf dem LF und RF Kick nach vorne / Sprung auf den RF an Ort und den LF hinten hochziehen.
- 3 4 Sprung auf dem RF und LF Kick nach vorne / Sprung auf den LF an Ort und den RF hinten hochziehen.
- 5 6 ¼ L Dr. mit Sprung auf dem LF und Kick mit dem RF vorw. / Sprung auf den RF an Ort und den LF hinten hochziehen.
- 7 8 Sprung auf dem RF und LF Kick nach vorne / Sprung auf den LF an Ort und den RF hinten hochziehen.

Hier werden jeweils die Brücken getanzt:

Nach der 3 Wand 3 Uhr, 4 mal die Brücke 1 tanzen

Nach der 7 Wand 3 Uhr, 4 mal die Brücke 1 tanzen

Nach der 10 Wand 12 Uhr 3 mal die Brücke 1 tanzen und anschliessend die Brücke 2. 9 Uhr

Nach der 12 Wand 9 Uhr, die ersten 8 Counts tanzen, dann 3 Uhr 7 mal die Brücke 1, und den Schluss.

Brücke 1: Jamp out-in / V Step / Side Rock ¼ R mit Hug

- 1 2 Sprung in Grätsche und wieder schliessen
- 3 4 RF nach vorne R stellen / LF L seitlich vom RF stellen
- 5 6 RF rückw. In die Mitte stellen und LF dazu
- 7 8 RF nach R stellen, abstossen und eine ¼ R Dr. dabei den RF über das L Schiendbein kreuzen.

Brücke 2: Jamp out-in / RF Step vorw. / down- up mit ½ Turn L

- 1 2 Sprung in Grätsche und wieder schliessen
- 3 4 RF Schritt vorw. und halten
- 5 6 in die Knie und ¼ L Dr. auf beiden Fussballen
- 7 8 weiter ¼ L Dr. auf beiden Fussballen und langsam hochkommen.

Schluss: Jamp out-in / Hold / Step vorw. RF /Scuff LF

- 1 2 Sprung in Grätsche und wieder schliessen
- 3 warten
- 4 5 RF Schritt vorw. / LF nach vorne schwingen und dabei mit dem L Fersen den Boden streifen.

Viel Spass beim aufwachen

Esti's Tanzschule Lenzerheide