

This Train

64 Counts / 4 Wände / 2 Step / Catalan / Intermediate / 220 BPM / 2021

Musik: This Train von Hank Thompson

Choreographie: Esther Orsatti / Esti's Tanzschule Lenzerheide

Der Tanz beginnt nach 32 Counts, mit dem Gesang



1-8 Heel Strut R und L / Rocking Chair R

- 1-4 R Ferse vorne aufstellen und die Fussspitze runter drücken, dasselbe mit dem L Fuss
5-8 R Fuss einen Schritt vorw. und dabei den L Fuss Fersen anheben, Gewicht wieder auf den L Fuss, R Fuss einen Schritt rückw. dabei den L Fuss entlasten, Gewicht wieder auf den L Fuss.

9-16 Heel Strut R und L / Rocking Chair R

- 1-8 wiederholen

17-24 R Fuss Toe Heel Swivel R und L

- 1-4 R Fuss mit der Fussspitze nach R zeigend neben den L Fuss stellen, R Ferse nach R drehen, R Fussspitze nach R drehen, R Ferse nach R drehen
5-8 R Ferse nach L drehen, R Fussspitze nach L drehen, R Ferse nach L drehen, R Fussspitze zur Mitte drehen

25-32 L Fuss Toe Heel Swivel L und R

- 1-4 L Fussspitze nach L drehen, L Ferse nach L drehen, L Fussspitze nach L drehen, L Ferse nach L drehen
5-8 L Ferse nach R drehen, L Fussspitze nach R drehen, L Ferse nach R drehen, L Fussspitze zur Mitte drehen

33-40 Cross Toe Strut R , Toe Strut L, Cross Toe Strut R, Toe Strut L

- 1-2 R Fussspitze vor dem L Fuss kreuzen, dann den Fersen runter drücken mit Gewicht
3-4 L Fussballen nach L und dann den Fersen runter drücken mit Gewicht
1-4 wiederholen

41-48 V Step / Heel Split

- 1-4 R Fuss diagonal nach vorne R stellen, L Fuss diagonal nach vorne L stellen, R Fuss nach hinten in die Ausgangsposition stellen, L Fuss neben den R Fuss stellen.
5-8 Gewicht auf den Fussballen und 2mal beide Fersen nach aussen und wieder nach innen drehen.

49-56 Jazze Box ¼ R

- 1-4 R Fuss kreuzt L Fuss, warten, L Fuss einen Schritt rückw. warten
5-8 ¼ Drehung nach R und R Fuss einen Schritt vorw. warten, L Fuss einen Schritt vorw. und warten.

57-64 Cross-Rock-Step, Together R+L, Scuff RF, Hitch R mit Jump LF

- 1-3 R Fuss kreuzt den L Fuss dabei den L Fuss entlasten, Gewicht wieder auf den L Fuss, R Fuss neben den L Fuss Stellen.
4-6 L Fuss kreuzt den R Fuss dabei den R Fuss entlasten, Gewicht wieder auf den R Fuss, L Fuss neben den R Fuss stellen.

Schluss: (Hier in der 8. Wand Counts 1-6 wiederholen und mit dem RF Scuff-Hitch- Stomp anhängen)

- 7-8 R Fussfersen nach vorne schwingen und dabei den Boden Streifen, das R Knie hochziehen.

Viel Spass

Esti's Tanzschule Lenzerheide