

I'm No Good

Choreograph: Rachael McEnaney (Apr 2011)
 Beschreibung: 64 Count, 2 Wall, Intermediate
 Musik: **I'm No Good** – Laura Bell Bundy (120 BPM)
 Hinweis: Der Tanz beginnt nach 32 Takten

WALK, WALK, ROCK STEP, COASTER STEP, STEP ½ TURN R

1, 2 2 Schritt nach vor (r – l)
 3, 4 RF Schritt vor – LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF
 5+6 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF kleiner Schritt vor
 7, 8 LF Schritt vor – ½ Rechtsdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf RF (6 Uhr)

WALK, WALK, ROCK STEP, COASTER STEP, STEP ¼ L

1, 2 2 Schritte nach vor (l – r)
 3, 4 LF Schritt vor – RF etwas anheben, Gewicht zurück auf RF
 5+6 LF Schritt zurück, RF an LF heransetzen, LF kleiner Schritt vor
 7, 8 RF Schritt vor – ¼ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf LF (3 Uhr)

CROSS, SIDE, BEHIND, ¼ TURN L, ROCK STEP, ½ TURN R, ¼ TURN R

1, 2 RF vor LF kreuzen, LF Schritt nach links
 3, 4 RF hinter LF kreuzen – ¼ Linksdrehung und LF Schritt vor (12 Uhr)
 5, 6 RF Schritt vor – LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF
 7, 8 ½ Rechtsdrehung und RF Schritt vor, ¼ Rechtsdrehung und LF Schritt nach links (9 Uhr)

BEHIND, SIDE, CROSSING TRIPLE STEP, SIDE ROCK, CROSSING TRIPLE STEP

1, 2 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links
 3+4 RF weit vor LF kreuzen, LF an RF heran gleiten lassen, RF weit vor LF kreuzen
 5, 6 LF Schritt nach links – RF etwas anheben, Gewicht zurück auf RF
 7+8 LF weit vor RF kreuzen, RF an LF heran gleiten lassen, LF weit vor RF kreuzen

KICK-BALL-CROSS, SIDE, TOUCH R + L

1+2 RF schräg rechts vor kicken, RF an LF heransetzen, LF vor RF kreuzen
 3, 4 RF großer Schritt nach rechts, LF neben RF auftippen
 5+6 LF schräg links vor kicken, LF an RF heransetzen, RF vor LF kreuzen
 7, 8 LF großer Schritt nach links, RF neben LF auftippen

HEEL, HEEL & HEEL, HEEL & HEEL & HEEL & ROCK STEP

1, 2 Rechte Ferse 2x vorn auftippen
 +3,4 RF an LF heransetzen und linke Ferse 2x vorn auftippen
 +5 LF an RF heransetzen und rechte Ferse vorn auftippen
 +6 RF an LF heransetzen und linke Ferse vorn auftippen
 +7,8 LF an RF heransetzen und RF Schritt vor – LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF

TRIPLE STEP BACK, BACK ROCK, TRIPLE STEP ½ TURN FWD R, ¼ TURN R & TRIPLE STEP R

1+2 Cha Cha zurück (r – l – r)
 3, 4 LF Schritt zurück – RF etwas anheben, Gewicht zurück auf RF
 5+6 Cha Cha nach vor – dabei eine ½ Rechtsdrehung ausführen (l – r – l) (3 Uhr)
 7+8 ¼ Rechtsdrehung und RF Schritt nach rechts, LF an RF heransetzen, RF Schritt nach rechts (6 Uhr)

CROSS, BACK, SIDE, CROSS, TRIPLE STEP L, BACK ROCK

1, 2 LF vor RF kreuzen, RF Schritt zurück
 3, 4 LF Schritt nach links, RF vor LF kreuzen
 5+6 LF Schritt nach links, RF an LF heransetzen, LF Schritt nach links
 7, 8 RF Schritt zurück – LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (nach Ende der 1., 2. und 3. Runde

STEP ¼ TURN 4x

1, 2 RF Schritt vor – ¼ Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf LF (3 Uhr)
 3-8 1, 2 3x wiederholen (6 Uhr)

Quelle: www.get-in-line.de