

Unchain

Choreograph: Garth Bock (USA Apr 2006)
 Beschreibung: 32 Count, 4 Wall, Beginner/Intermediate
 Musik: **Unchain My Heart** – Joe Cocker (118 BPM)
 Hinweis: Der Tanz beginnt mit dem Einsatz des Gesangs

WALK, WALK, OUT-OUT, HOLD, SAILOR STEP, SAILOR STEP with ¼ TURN L

1, 2 2 Schritt nach vor (r – l)
 +3,4 RF Schritt nach rechts, LF Schritt nach links, halten
 5+6 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links, Gewicht auf RF
 7+8 ¼ Linksdrehung und LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, Gewicht auf LF (9 Uhr)

ROCK STEP, TRIPLE STEP BACK with ½ TURN R, STEP ¼ TURN R, CROSSING TRIPLE STEP

1, 2 RF Schritt vor – LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF
 3+4 Cha Cha zurück – dabei eine ½ Rechtsdrehung ausführen (r – l – r) (3 Uhr)
 5, 6 LF Schritt vor – ¼ Rechtsdrehung auf beiden Ballen, Gewicht am Ende auf RF (6 Uhr)
 7+8 LF weit vor RF kreuzen, LF an RF heransetzen, LF weit vor RF kreuzen
(Restart: In der 9. Runde – 6 Uhr – hier abbrechen und von vorn beginnen)

SIDE ROCK, CROSS STRUT, SIDE STRUT, CROSS ROCK

1, 2 RF Schritt nach rechts – LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF
 3, 4 RF vor LF kreuzen – nur die Fußspitze aufsetzen, rechte Ferse aufsetzen
 5, 6 LF Schritt nach links – nur die Fußspitze aufsetzen, linke Ferse aufsetzen
 7, 8 RF vor LF kreuzen – LF etwas anheben, Gewicht zurück auf LF

SIDE, HOLD, ½ TURN R, HOLD, ¼ TURN R-BACK ROCK, FULL TURN L

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

Wiederholung bis zum Ende

Quelle: www.kickit.to