

Rise Up This Morning



Choreographie: Colin Ghys & Ivonne Verhagen

Beschreibung: 32 count, 2 wall

Level: Beginner Line Dance

Musik: «Three Little Birds» von Timmy Trumpet, Prezioso & 71 Digits

Chassé, rock back r + l

- 1&2 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuss an rechten heransetzen und Schritt nach rechts mit rechts
- 3-4 Schritt nach hinten mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuss
- 5&6 Schritt nach links mit links - Rechten Fuss an linken heransetzen und Schritt nach links mit links
- 7-8 Schritt nach hinten mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuss

Restart: In der 4. Runde - Richtung 6 Uhr - hier abbrechen und von vorn beginnen

Toe strut forward r + l, skate 2, rock forward

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, nur die Fussspitze aufsetzen - Rechte Hacke absenken
- 3-4 Schritt nach vorn mit links, nur die Fussspitze aufsetzen - Linke Hacke absenken
- 5-6 2 Schritte nach vorn, jeweils auf der Diagonalen/Hacken nach innen drehen (r - l)
- 7-8 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuss

Shuffle back turning ½ r, rock forward, coaster step, kick-ball-change

- 1&2 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuss an rechten heransetzen, ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (6 Uhr)
- 3-4 Schritt nach vorn mit links - Gewicht zurück auf den rechten Fuss
- 5&6 Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuss an linken heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit links
- 7&8 Rechten Fuss nach vorn kicken - Rechten Fuss an linken heransetzen und Schritt auf der Stelle mit links

Rise Up This Morning



Jazz box with cross, side, touch r + l

- 1-2 Rechten Fuss über linken kreuzen - Schritt nach hinten mit links
- 3-4 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuss über rechten kreuzen
- 5-6 Schritt nach rechts mit rechts - Linken Fuss neben rechtem auftippen (Arme über dem Kopf nach rechts schwingen)
- 7-8 Schritt nach links mit links - Rechten Fuss neben linkem auftippen (Arme über dem Kopf nach links schwingen)