Duo Step

Name: **Front - Back**
Choreographie: **ISA aus Tuttlingen** **0163 – 40 33 66 2**
Level: **einfach**
Ausführung: **STEPs vertikal**
STEP 1: vorne (home)
STEP 2: hinten
TN stehen in der Mitte
Blick zum Spiegel (nord)

STEP	***Counts***	***Schritt***
Block 1		
1	1 – 8	2 x basic re
	1 – 3	V-Step re (re hoch, li hoch, re runter)
	4	li runter dabei ½ Linksdrehung
2	5 – 8	Blick süd: power knee lift re (beim runtergehen ¼ Linksdrehung)
1	1 - 4	Blick ost: superman li
2	5 - 8	superman re
1	1 – 5	li 2er repeater tap down um die Ecken: (li hoch - Blick ost, knee lift re re tap down ost – Blick nord, knee lift li re tap down nord – Blick west)
	6 – 8	over the top: (re hoch, li Mitte runter, re Mitte runter – dabei ¼ Linksdrehung zu STEP **2**: Blick süd)
2	4 x 8	alles mit li beginnend wiederholen
Block 2		
1	1 – 4	corner to corner (vordere Ecke ost zu hinterer Ecke west)
	5 – 8	walk around li (Blick süd)
2	1 – 4	corner to corner re (vordere Ecke west zu hinterer Ecke ost)
	5 – 8	helicopter li (zur Mitte – Blick nord)
1	1 – 4	travel 2er repeater curl re
	5 – 6	down li, re mit ½ Linksdrehung
	7 – 8	up li, re (Blick süd)
2	1 – 2	li lunge down behind
	3 – 4	re lunge down side (west)
	5 – 6	re lunge down side (süd)
	7 – 8	over the top li, re
1	4 x 8	alles mit li beginnend wiederholen

Anmerkung: **travel = schräg hochsteigen** (Blick nordwest oder nordost)
nord bleibt immer **nord** auch wenn Du andersrum stehst!
Ich nenne immer das führende Bein zuerst: z. B. knee lift re **=** **re** auf's STEP, li knee lift, li runter, re runter