

Catch & Release

32 Counts, 4 Wände, Improver Level

Choreograph: Jose Miguel Belloque Vane (NL) & Tokyo Ladies (Japan) Aug 2015

Musik: "Catch & Release (Deepend Remix)" von Matt Simons

Intro: 16 Counts, der Tanz beginnt mit dem Gesang (ca. 9 Sekunden)

Section 1 Cross, Side Rock, Cross, 1/4 R, 1/4 R, Cross Rock, Side, Cross

1-2& LF vor RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, Gewicht zurück auf LF

3-4 RF vor LF kreuzen, 1/4 Rechtsdrehung und LF Schritt zurück (3:00)

5-6& 1/4 Rechtsdrehung und RF Schritt nach rechts, LF vor RF kreuzen, Gewicht zurück auf RF(6:00)

7-8 LF Schritt nach links, RF vor LF kreuzen

Section 2 L Mambo Cross, R Mambo Cross, L Fwd Lock Step, R Fwd Lock Step, Step

1&2 LF Schritt nach links, Gewicht zurück auf RF, LF vor RF kreuzen

3&4 RF Schritt nach rechts, Gewicht zurück auf LF, RF vor LF kreuzen

5&6& LF Schritt vorwärts, RF hinter LF kreuzen, LF Schritt vorwärts, RF Schritt vorwärts

7&8 LF hinter RF kreuzen, RF Schritt vorwärts, LF Schritt vorwärts

Section 3 Rock Step, Behind-Side-Cross, & Cross, Hold, & Cross Shuffle

1-2 RF Schritt vorwärts, Gewicht zurück auf LF, dabei rechtes Bein von vorn nach hinten schwingen

3&4 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach links, RF vor LF kreuzen

&5-6 LF kleiner Schritt nach links, RF vor LF kreuzen, halten

&7&8 LF kleiner Schritt nach links, RF vor LF kreuzen, LF kleiner Schritt nach links, RF vor LF kreuzen

Section 4 1/4 L, Fwd Rock Step, Sailor Cross 1/4 L, 1/4 L, 1/2 L, 1/2 L, Walks L-R

&1-2 1/4 Linksdrehung und LF kleiner Schritt vorwärts, RF Schritt vorwärts, Gewicht zurück auf LF (3:00)

3&4 RF Schritt zurück, 1/4 Linksdrehung und LF Schritt nach links, RF vor LF kreuzen (12:00)

5-6 1/4 Linksdrehung und LF Schritt vorwärts, 1/2 Linksdrehung und RF Schritt zurück (3:00)

7-8 1/2 Linksdrehung und LF Schritt vorwärts, RF Schritt vorwärts (9:00)

Brücke Am Ende von Wand 2 (6:00) und Wand 7 (3:00):

1-8 2x Pivot 1/2 Turn R, Together, Fwd Rock Step, R Coaster Step

1-4 LF Schritt vorwärts, 1/2 Rechtsdrehung auf beiden Ballen (Gewicht zum Schluss auf RF)

&5-6 LF an RF heransetzen, RF Schritt vorwärts, Gewicht zurück auf LF

7&8 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF Schritt vorwärts

Quelle:

Linedancer Magazine, 166 Lord Street, Southport, United Kingdom, PR9 0QA

Tel: +44 (0)1704 392300 Fax: +44 (0)1704 501678

www.linedancerweb.com