

My Energy

Choreographie: Ria Vos

Beschreibung: 32 count, 2 wall, high intermediate line dance; 0 restarts, 0 tags
Musik: **Energy (Lucky Me)** von Morgan St. Jean
Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen

S1: Step, ¼ turn r/cross-¼ turn l-¼ turn l, cross-side-½ turn r-back-½ turn r-½ turn r-½ turn r/cross, ¼ turn l

- 1-2 Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts - Linken Fuß im Kreis nach vorn schwingen in eine ¼ Drehung rechts herum und über rechten kreuzen (3 Uhr)
- a3-4 ¼ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts sowie ¼ Drehung links herum und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß im Kreis nach vorn schwingen und über linken kreuzen (9 Uhr)
- a5 Schritt nach links mit links, ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit rechts (10:30)
- a6 Schritt nach hinten mit links, ½ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts (12 Uhr)
- a7-8 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit links sowie ½ Drehung rechts herum und rechten Fuß über linken kreuzen - ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (12 Uhr)

S2: ¼ turn l-¼ turn l-rock forward-touch back-pivot ½ r, ¼ turn r/cross-side-behind-side-touch-¼ turn l-point, ¼ turn r

- &a1-2 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit rechts sowie ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links sowie rechten Fuß vorn aufdrücken - Gewicht zurück auf den linken Fuß (6 Uhr)
- a3-4 Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen/rechte Fußspitze hinten auf tippen sowie ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts - Linken Fuß im Kreis nach vorn schwingen in eine ¼ Drehung rechts herum und über rechten kreuzen (3 Uhr)
- a5 Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß hinter rechten kreuzen
- a6 Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß neben rechtem auf tippen
- a7-8 ¼ Drehung links herum, kleinen Schritt nach links mit links und rechte Fußspitze rechts auf tippen - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts
 (Restart: In der 2. Runde - Richtung 6 Uhr - nach 'a7' abbrechen, auf '8 a1': 'Rechten Fuß hinter linken kreuzen - ½ Drehung rechts herum, linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts' und mit '2' von vorn beginnen)

S3: ½ turn r-½ turn r-½ turn r, behind-side-cross, ½ turn r-lock-step-step-lock-step-step-¾ turn l-close, cross

- &a1-2 ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links sowie ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts sowie ½ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links - Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter linken kreuzen (9 Uhr)
- a3-4 Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen - Linkes Knie anheben in eine ½ Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit links (10:30)
- &a5 Rechten Fuß hinter linken einkreuzen und Schritt nach vorn mit links und Schritt nach vorn mit rechts
- &a6 Linken Fuß hinter rechten einkreuzen und Schritt nach vorn mit rechts und Schritt nach vorn mit links
- a7-8 ¾ Drehung links herum, kleinen Schritt nach schräg rechts hinten mit rechts und linken Fuß an rechten heransetzen - Rechten Fuß über linken kreuzen (6 Uhr)

S4: Side-step-cross, point-¾ Monterey turn r-point, cross-side-step-½ turn l, back, back, behind-¾ turn l-step-(step)

- &a1-2 Schritt nach links mit links und Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen (etwas in die Knie gehen) - Rechte Fußspitze rechts auf tippen
- a3-4 ¾ Drehung rechts herum, rechten Fuß an linken heransetzen und linke Fußspitze links auf tippen - Linken Fuß über rechten kreuzen (3 Uhr)
- &a5-6 Schritt nach rechts mit rechts und Schritt nach schräg links vorn mit links sowie ½ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit rechts - Linkes Knie anheben und Schritt nach hinten mit links (1:30)
- 7-8 Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen und Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß hinter rechten kreuzen
- &a(1) ¾ Drehung links herum, rechten Fuß an linken heransetzen und Schritt nach vorn mit links und (Schritt nach schräg rechts vorn mit rechts) (6 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (nach Ende der 3. Runde - 6 Uhr)

Rock forward

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts - Gewicht zurück auf den linken Fuß
 (Hinweis: Nach der Brücke setzt die Musik etwas aus: weiter tanzen)