Lima

Beschreibung: 64 count / 4-wall Intermediate

Choreographie: Gabi Ibáñez & Paqui Monroy 01/2019

Music: "One More Won't Hurt" by Randall King

SLOW COASTER STEP R (fwd), SLOW COASTER STEP L (back)

- 1,2 RF Schritt vorwärts und LF neben RF absetzen
- 3,4 RF Schritt zurück und Halten
- 5,6 LF Schritt zurück und RF nebe n LF absetzen
- 7,8 LF Schritt vorwärts und Halten

RUMBA BOX R (ending with Hook)

- 1,2 RF Schritt nach rechts und LF neben RF absetzen,,,
- 3,4 RF Schritt vorwärts und Halten
- 5,6 LF Schritt nach links und RF ne ben LF absetzen
- 7,8 LF Schritt zurück und RF heben & vor dem linken Schienbein kreuzen

Restart: Im 4. Durchgang beginne hier wieder von vorne.

ROCKING CHAIR (right), ROCK STEP R (fwd), ½ TURN R, HOLD

- 1,2 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 3,4 RF Schritt zurück (linke Ferse leicht anheben) und Gewicht vor auf LF
- 5,6 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 7,8 1/2 Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts und Halten

SLOW SHUFFLE 1/2 TURN R, HOLD, ROCK STEP R (jumping back), STOMP UP R, HOLD

- 1,2 1/4 Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt nach links und RF neben LF absetzen
- 5,6 RF kleiner hüpfender Schritt nach hinten und Gewicht hüp fend vor auf LF
- 7,8 RF neben LF aufstampfen und Halten

Restart; Im 8. Durchgang beginne hi er wieder von vorne.

HOOK COMBINATION R, TOE, HEEL, HEEL, TOE

- 1,2 RF nach vorne kicken und RF heben & vor dem linken Schienbein kreuzen
- 3,4 RF nach vorne kicken und RF neben LF absetzen (Gewicht LF)
- 5.6 Rechte Fußspitze nach rechts drehen, absetzen und rechte Fers e nach rechts drehen, absetzen
- 7,8 Rechte Ferse nach links drehen, absetzen und rechte Fußspitze zur Mitte drehen (Gewicht LF)

HOOK COMBINATION R, SWIVET R, SWIWET 1/2 L, HOLD

- 1.2 RF nach vorne kicken und RF heben & vor dem linken Schienbein kreuzen
- 3,4 RF nach vorne kicken und RF neben LF absetzen
- 5,6 Rechte Fußspitze nach rechts & linke Ferse nach li nks drehen und wieder zurück zur Mitte
- 7,8 Linke Fußspitze nach links & rechte Ferse nach rechts drehen, dabei ½ Linksdrehung Halten

Restart: Im 2. und 6. Durchgang beginne hier wieder von vorne.

WAVE R. SLOW SCISSOR R

- 1,2 RF Schritt nach rechts und LF hinter dem RF kreuzen
- 3.4 RF Schritt nach rechts und LF vor dem RF kreuzen
- 5,6 RF Schritt nach rechts und LF neben RF absetzen
- 7,8 RF vor dem LF kreuzen und Halten

WAVE L, ROCK STEP L with 1/4 R, STEP, HOLD

- 1,2 LF Schritt nach links und RF hinter dem LF kreuzen
- 3.4 LF Schritt nach links und RF vor dem LF kreuzen
- 5.6 LF Schritt nach links (rechte Ferse anheben) und G ewicht zurück auf RF mit ½ Rechtsdrehung
- 7,8 LF Schritt vorwärts und Halten

Tanz beginnt wieder von vorne

Finish: Im 11. Durchgang tanze bis Count 48 und dann:

1 RF Schritt stampfend vorwärts

