

Lose A Little Sleep32 count / 4-wall
Beginner / Intermediate

Choreographie:

Séverine Fillion

www.helmis-mitmach-atelier.de

Musik:

Lose A Little Sleep

Big & Rich

Intro: 32 Counts (mit dem Gesang)

TOE HEEL STOMP (RIGHT & LEFT), STEP FORWARD, TOUCH, BACK, KICK, COASTER STEP

- 1 + Rechte Fußspitze neben LF auf tippen (Fußspitze nach innen), rechte Ferse vorn auf tippen
- 2 RF Schritt stampfend vorwärts
- 3 + Linke Fußspitze neben RF auf tippen (Fußspitze nach innen), linke Ferse vorn auf tippen
- 4 LF Schritt stampfend vorwärts
- 5 + RF Schritt vorwärts, linke Fußspitze hinter RF auf tippen
- 6 + LF Schritt zurück, RF nach vorn kicken
- 7 + 8 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts

SHUFFLE FORWARD, STEP 1/2 TURN STEP, PADDLE FULLTURN RIGHT

- 1 + 2 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 3 + 4 RF Schritt vorwärts, 1/2 Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF), RF Schritt vorwärts
- + 5 Linkes Knie hochheben, 1/4 Rechtsdrehung & linke Fußspitze links auf tippen
- + 6 Linkes Knie hochheben, 1/4 Rechtsdrehung & linke Fußspitze links auf tippen
- + 7 Linkes Knie hochheben, 1/4 Rechtsdrehung & linke Fußspitze links auf tippen
- + 8 Linkes Knie hochheben, 1/4 Rechtsdrehung & linke Fußspitze links auf tippen

VAUDEVILLE STEPS, CROSS, SIDE, SAILOR STEP 1/4 TURN LEFT

- 1 + 2 LF vor RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, linke Ferse schräg links vorn auf tippen
- + LF neben RF absetzen
- 3 + 4 RF vor LF kreuzen, LF Schritt nach links, rechte Ferse schräg rechts auf tippen
- + RF neben LF absetzen
- 5 – 6 LF vor RF kreuzen, RF Schritt nach rechts
- 7 + 8 LF mit 1/4 Linksdrehung hinter RF kreuzen, RF Schritt an LF heransetzen, LF Schritt vorwärts

Restart: Im 3. Durchgang (startet auf 6.00 Uhr) beginne hier (9.00 Uhr) wieder von vorn.**SHUFFLE FORWARD, STEP 1/2 TURN STEP, 4 x SKATE**

- 1 + 2 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 3 + 4 LF Schritt vorwärts, 1/2 Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF), LF Schritt vorwärts
- 5 RF gleitender Schritt schräg rechts vorwärts (Fußspitze leicht nach rechts drehen)
- 6 LF gleitender Schritt schräg links vorwärts (Fußspitze leicht nach links drehen)
- 7 RF gleitender Schritt schräg rechts vorwärts (Fußspitze leicht nach rechts drehen)
- 8 LF gleitender Schritt schräg links vorwärts (Fußspitze leicht nach links drehen)

Tanz beginnt wieder von vorn

Brücke: Am Ende des 6. Durchgangs (= 12.00 Uhr) tanze zusätzlich (man hat 1 x Runde getanzt)**2 x STEP 1/2 TURN LEFT**

- 1 - 2 RF Schritt vorwärts, 1/2 Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 3 - 4 RF Schritt vorwärts, 1/2 Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)

Ending: Am Ende wird die Musik langsamer – Tanz-Tempo anpassen – bis 4 x Skate.**Pause:** 3 x Takte (Drums) – dann von vorn bis Vaudeville Steps (20 counts)

Tanz beginnt wieder von vorne. Und das LÄCHELN nicht vergessen !!!