

**Lose A Little Sleep**32 count / 4-wall  
Beginner / Intermediate**Choreographie:**

Séverine Fillion

[www.helmis-mitmach-atelier.de](http://www.helmis-mitmach-atelier.de)**Musik:**

Lose A Little Sleep

Big &amp; Rich

**Intro: 32 Counts (mit dem Gesang)****TOE HEEL STOMP (RIGHT & LEFT), STEP FORWARD, TOUCH, BACK, KICK, COASTER STEP**

- 1 +     Rechte Fußspitze neben LF auftippen (Fußspitze nach innen), rechte Ferse vorn auftippen
- 2       RF Schritt stompfend vorwärts
- 3 +     Linke Fußspitze neben RF auftippen (Fußspitze nach innen), linke Ferse vorn auftippen
- 4       LF Schritt stompfend vorwärts
- 5 +     RF Schritt vorwärts, linke Fußspitze hinter RF auftippen
- 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 auftippen
- + 6     Linkes Knie hochheben, **1/4** Rechtsdrehung & linke Fußspitze links auftippen
- + 7     Linkes Knie hochheben, **1/4** Rechtsdrehung & linke Fußspitze links auftippen
- + 8     Linkes Knie hochheben, **1/4** Rechtsdrehung & linke Fußspitze links auftippen

**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 auftippen
- +       LF neben RF absetzen
- 3 + 4   RF vor LF kreuzen, LF Schritt nach links, rechte Ferse schräg rechts auftippen
- +       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 !!!**