

Adrenaline Rush



64 Counts, 2 Walls, Intermediate

Choreographie:

Maggie Gallagher

10/2015

Musik: Intro: 16 Counts. Beginne auf das Wort "Picture"

Shine in the Light by Anna Rossinelli

SIDE, BACK-ROCK, RIGHT CHASSE, BACK-ROCK, LEFT CHASSE

- 1, 2, 3 LF Schritt nach links, RF leicht hinter dem LF kreuzen und Gewicht vor auf LF
- 4 + 5 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, RF Schritt nach rechts
- 6, 7 LF leicht hinter dem RF kreuzen und Gewicht vor auf RF
- 8 + 1 LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links

HOLD & SIDE, TOUCH, TURN ¼, TURN ½, TURN ½, SIDE-ROCK CROSS

- 2 + 3 Halten, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links
- 4 RF neben LF auftippen
- 5, 6 ¼ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts, ½ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück
- 7 ½ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts 3.00
- 8 + 1 LF Schritt nach links und Gewicht zurück auf RF, LF vor dem RF kreuzen

SIDE-ROCK CROSS, SIDE TOGETHER, LEFT CHASSE

- 2 - 4 RF Schritt nach rechts und Gewicht zurück auf LF, RF vor dem LF kreuzen
- 5, 6 LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen
- 7 + 8 LF Schritt nach links, RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links

BUMP BUMP, STEP LOCK STEP, STEP ½ TURN, STEP LOCK STEP

- 1, 2 RF kleiner Schritt zurück & Hüften nach hinten und nach vorne schwingen
- 3 + 4 RF Schritt vorwärts, LF hinter dem RF einkreuzen, RF Schritt vorwärts
- 5, 6 LF Schritt vorwärts, ½ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF) 9.00
- 7 + 8 LF Schritt vorwärts, RF hinter dem LF einkreuzen, LF Schritt vorwärts

POINT, HOLD & POINT, TURN ¼, HITCH, BUMP, BUMP, BUMP

- 1, 2 Rechte Fußspitze rechts auftippen, Halten
- + 3 RF neben LF absetzen, linke Fußspitze links auftippen
- 4, 5 ¼ Linksdrehung auf dem rechten Fußballen, linkes Knie hochheben 6.00
- 6, 7, 8 LF Schritt zurück & Hüften nach hinten- vorne - hinten schwingen

BALL ¼ CROSS, HOLD, BALL CROSS, HITCH, JAZZ BOX ½ CROSS

- + 1, 2 Rechten Fußballen neben LF absetzen, ¼ Linksdrehung & LF vor dem RF kreuzen, Halten 3.00
- + 3, 4 RF kleiner Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen, rechtes Knie vor dem LF hochheben
- 5, 6 RF vor dem LF kreuzen, ¼ Rechtsdrehung auf RF & LF Schritt zurück
- 7, 8 ¼ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen 9.00

SIDE, HOLD & SIDE-ROCK & SIDE-ROCK, SAILER ¼ TURN

- 1, 2 RF Schritt nach rechts, Halten,
- + 3, 4 LF neben RF absetzen, RF Schritt nach rechts und Gewicht zurück auf LF
- + 5, 6 RF neben LF absetzen, LF Schritt nach links und Gewicht zurück auf RF
- 7 + 8 ¼ Linksdrehung & LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts

WALK, KICK BALL-CHANGE, TOUCH, BUMP, BUMP, BUMP BUMP

- 1 RF Schritt vorwärts
- 2 + 3 LF nach vorne kicken, linken Fußballen neben RF absetzen, RF Schritt am Platz
- 4 LF neben RF auftippen

Restart: Im 3. Durchgang 6.00 von vorne beginnen

- 5 - 8 Hüften nach links – rechts – links - rechts schwingen

Tanz beginnt von vorne

Brücke 1 (16 Counts): Am Ende des 1. Durchgangs 6.00 tanze zusätzlich

SIDE POINT, SIDE POINT, SWAY DOWN DOWN UP UP

- 1 LF Schritt nach links (Hüften nach links schwingen & Knie leicht beugen)
- 2 Rechte Fußspitze schräg rechts vorne auftippen
- 3 RF Schritt nach rechts (Hüften nach rechts schwingen & Knie leicht beugen)
- 4 Linke Fußspitze schräg links vorne auftippen
- 5 Hüften nach links schwingen (Knie leicht beugen)
- 6 Hüften nach rechts schwingen (Knie gebeugt lassen))
- 7, 8 Hüften nach links und nach rechts schwingen

SIDE TOUCH, SIDE TOUCH, BUMP,BUMP, BUMP, BUMP

- 1, 2 LF Schritt nach links, RF neben LF auftippen
- 3, 4 RF Schritt nach rechts, LF neben RF auftippen
- 5 - 8 Hüften nach links – rechts – links – rechts schwingen

Brücke 2 (8 Counts): Am Ende des 2. und 6. Durchgangs 12.00 tanze zusätzlich

SIDE POINT, SIDE POINT, SWAY DOWN, DOWN, UP, UP

- 1 LF Schritt nach links (Hüften nach links schwingen & Knie leicht beugen)
- 2 Rechte Fußspitze schräg rechts vorne auftippen
- 3 RF Schritt nach rechts (Hüften nach rechts schwingen & Knie leicht beugen)
- 4 Linke Fußspitze schräg links vorne auftippen
- 5 Hüften nach links schwingen (Knie leicht beugen)
- 6 Hüften nach rechts schwingen (Knie gebeugt lassen))
- 7, 8 Hüften nach links und nach rechts schwingen