

RUN, RUN, RUN

(ALWAYS ON THE RUN)

Choreograph: Michelle Fuhrmann und Tom Wittig

Beschreibung: 32 counts, 4 wall, Easy Intermediate

Musik: Isaak – Always on the Run

Hinweis: Tanz beginnt nach 8 counts



BEAT & DANCE
L I N E D A N C E - S C H U L E

step r, step l, triple step forward r, rock step l, sailor ¼ turn l

- 1-2 Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn – Schritt mit dem linken Fuß nach vorn
- 3&4 Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn, linken Fuß an den rechten Fuß heransetzen, schritt mit dem rechten Fuß nach vorn
- 5-6 Schritt mit dem linken Fuß nach vorn, gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 7&8 Schritt mit dem linken Fuß hinter den rechten Fuß, ¼ Drehung links herum und schritt mit dem rechten Fuß nach rechts, gewicht zurück auf den linken Fuß

rock step r, triple full turn r (Alternativ: coaster step r), side l, behind r, triple ¼ turn l

- 1-2 Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn, gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4 Drei Schritte auf der Stelle, dabei eine volle Drehung (¼ - ½ - ¼) rechts herum
(**Alternativ Coaster Step:** Schritt mit dem rechten Fuß zurück, linken Fuß an den rechten Fuß heransetzen, schritt mit dem rechten Fuß nach vorn)
- 5-6 Schritt mit dem linken Fuß nach links – Schritt mit dem rechten Fuß hinter den linken Fuß
- 7&8 Schritt mit dem linken Fuß nach links, rechten Fuß an den linken Fuß heransetzen, schritt mit dem linken Fuß nach links dabei eine ¼ Drehung links herum

kick-ball-point r & point switches r-l, sailor step l, sailor ¼ turn r

- 1&2& Rechten Fuß nach vorn kicken, rechten Fuß an den linken Fuß heransetzen, linke Fußspitze nach links auftippen – linken Fuß an den rechten Fuß heransetzen
- 3&4 Rechte Fußspitze nach rechts auftippen, rechten Fuß neben den linken Fuß aufsetzen, linke Fußspitze nach links auftippen
- 5&6 Schritt mit dem linken Fuß hinter den rechten Fuß, schritt mit dem rechten Fuß nach rechts, gewicht zurück auf den linken Fuß
- 7&8 Schritt mit dem rechten Fuß hinter den linken Fuß, ¼ Drehung rechts herum und schritt mit dem linken Fuß nach links, gewicht zurück auf den rechten Fuß

rock step l, coaster step l, rock step r, rock back l

- 1-2 Schritt mit dem linken Fuß nach vorn, gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 3&4 Schritt mit dem linken Fuß zurück, rechten Fuß neben den linken Fuß heransetzen, schritt mit dem linken Fuß nach vorn
- 5-6 Schritt mit dem rechten Fuß nach vorn, gewicht zurück auf den linken Fuß
- 7-8 Schritt mit dem rechten Fuß zurück, gewicht zurück auf den linken Fuß