

Get In Line

Catch & Release

Choreographie: José Miguel Belloque Vane & Tokyo Ladies

Beschreibung: 32 count, 4 wall, low intermediate line dance

Musik: **Catch & Release (Deepend Remix)** von Matt Simons

Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen mit dem ersten schweren Beat



Cross, rock side-cross, ¼ turn r, ¼ turn r, rock across-side, cross

- 1-2 Linken Fuß über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben
- &3-4 Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß über linken kreuzen - ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links (3 Uhr)
- 5-6 ¼ Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts (6 Uhr) - Linken Fuß über rechten kreuzen, rechten Fuß etwas anheben
- &7-8 Gewicht zurück auf den rechten Fuß und Schritt nach links mit links - Rechten Fuß über linken kreuzen

Rock side-cross l + r, step-lock-step-step-lock-step-step

- 1&2 Schritt nach links mit links, rechten Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den rechten Fuß und linken Fuß über rechten kreuzen
- 3&4 Schritt nach rechts mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß über linken kreuzen
- 5& Schritt nach vorn mit links und rechten Fuß hinter linken einkreuzen
- 6& Schritt nach vorn mit links und Schritt nach vorn mit rechts
- 7&8 Linken Fuß hinter rechten einkreuzen - Schritt nach vorn mit rechts und Schritt nach vorn mit links
(**Ende:** Der Tanz endet hier in der 10. Runde - Richtung 3 Uhr; zum Schluss '¼ Drehung links herum und rechten Fuß nach vorn schwingen' - 12 Uhr)

Rock forward, behind-side-cross-side-cross, hold-side-cross-side-cross

- 1-2 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4 Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen
- &5-6 Kleinen Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen - Halten
- &7 Wie &5
- &8 Wie &5

¼ turn l-rock forward, back-¼ turn l-cross, ¼ turn l, ½ turn l, ½ turn l/walk 2

- &1-2 ¼ Drehung links herum, kleinen Schritt nach vorn mit links und Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben (3 Uhr) - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 3&4 Schritt nach hinten mit rechts - ¼ Drehung links herum, Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen (12 Uhr)
- 5-6 ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts (3 Uhr)
- 7-8 ½ Drehung links herum und 2 Schritte nach vorn (l - r) (9 Uhr)

Wiederholung bis zum Ende

Tag/Brücke (nach Ende der 2. und 7. Runde - 6 Uhr/3 Uhr)

Step, pivot ½ r 2x & rock forward, coaster step

- 1-2 Schritt nach vorn mit links - ½ Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (12 Uhr)
- 3-4 Wie 1-2 (6 Uhr)
- &5-6 Linken Fuß an rechten heransetzen und Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß
- 7&8 Schritt nach hinten mit rechts - Linken Fuß an rechten heransetzen und kleinen Schritt nach vorn mit rechts

Aufnahme: 10.08.2015; Stand: 14.04.2016. Druck-Layout ©2012 by Get In Line (www.get-in-line.de). Alle Rechte vorbehalten.