

## One More Time

24 count / 4-wall  
Beginner



**Choreographie:**

Jan Brookfield

03/2011

**Musik:**

Do That To Me One More Time - The Captain & Tennille (96bpm)

### **Step, Drag, Back Rock, Sway Hips, Chasse ¼ Turn**

- 1, 2 LF großen Schritt nach links und RF zum LF heranziehen (nicht absetzen)
- 3, 4 RF Schritt zurück (linke Ferse leicht anheben) und Gewicht vor auf LF
- 5, 6 RF Schritt nach rechts & Hüften nach rechts schwingen und nach links schwingen
- 7 + 8 RF Schritt nach rechts, LF neben RF absetzen, ¼ Rechtsdrehung auf LF & RF Schritt vorwärts

### **Rock Step, Coaster Step, Rock Step, Half Turn Shuffle**

- 1, 2 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 3 + 4 LF Schritt zurück, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 5, 6 RF Schritt vorwärts (linke Ferse anheben) und Gewicht zurück auf LF
- 7 + 8 ½ Rechtsdrehung & RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts

### **Rocking Chair, Step, Touch, Hip Bumps**

- 1, 2 LF Schritt vorwärts (rechte Ferse anheben) und Gewicht zurück auf RF
- 3, 4 LF Schritt zurück (RF leicht anheben) und Gewicht vor auf RF
- 5, 6 LF Schritt nach links und RF neben LF auftippen
- 7 + 8 RF Schritt nach rechts & Hüften nach rechts, links, rechts schwingen

[www.misfitsdancers.at](http://www.misfitsdancers.at)

Quelle: Bald Eagle.de