

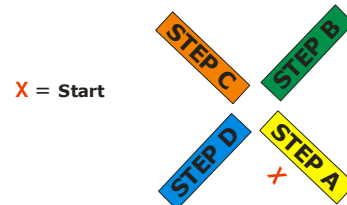
Duo Step

Name: X-Step
Choreographie: ISA aus Tuttlingen
Level: Mittelstufe

0163 – 40 33 66 2

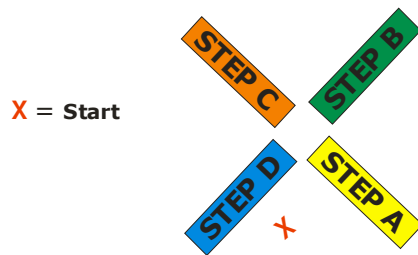
Ausführung:

- STEPs quer
- angeordnet wie ein X (Stern)
- an jedem STEP steht ein TN
- 2 Blöcke (á 4 x 8) = STEP A-D
- mit links beginnend zurück (STEP D-A)



RIGHT LEAD

STEP	Counts	Schritt
A	1 – 4 5 – 8	basic re step kick re (Blick west)
D	1 – 4	step kick li (Blick west)
A	5 – 8	over the TOP re (Blick west)
B	1 – 4 5 – 8	turn into straddle re: (Linksdrehung, Blick am Ende ost) ½ V-Step re, re straddle down nord, li straddle down süd (Blick west) ½ V-Step re (Blick süd), re straddle down süd, li straddle down nord (Blick ost)
	1 – 4	straddle up re, knee lift li, down FLOOR zwischen STEP B und STEP C
C	5 – 8 1 – 8	(Drehung zum STEP – Blick nord) step knee lift li basic split (lunge) re: ½ basic re, lunge back re-li, down süd re-li
	1 – 2 3 – 4 5 – 6 7 & 8	knee hop re (1/4 Linksdrehung – Blick west) li hinter re kreuzen und on FLOOR abstellen li-re down (FLOOR zwischen STEP C und STEP D) mambo li (nach aussen – Blick ost) chassée li (nach innen – Blick nord)
D	1 – 4 5 – 8	L-Repeater re: step knee lift re, down west li – knee lift re L- Step knee lift re zurück (nach süd)
	1 – 4 5 – 8	V-Step li over the TOP li (Blick ost – am Ende Blick süd)
	8 x 8	mit links beginnend wiederholen

**LEFT LEAD**

STEP	Counts	Schritt
D	1 - 4 5 - 8	basic li step kick li (Blick west)
A	1 - 4	step kick re (Blick west)
D	5 - 8	over the TOP li (Blick west)
C	1 - 4 5 - 8	turn into straddle li: (Rechtsdrehung, Blick am Ende ost) ½ V-Step li, li straddle down süd, re straddle down nord (Blick west) ½ V-Step li (Blick nord), li straddle down nord, re straddle down süd
	1 - 4	straddle up li, knee lift re, down FLOOR zwischen STEP C und STEP B
B	5 - 8 1 - 8	(Drehung zum STEP – Blick süd) step knee lift re basic split (lunge) li: ½ basic li, lunge back li-re, down nord li-re
	1 - 2 3 - 4	knee hop li (1/4 Linksdrehung – Blick west) re hinter li kreuzen und abstellen, li down (FLOOR zwischen STEP B und STEP A)
	5 - 6 7 & 8	mambo re (nach aussen – Blick ost) chassée re (nach innen – Blick nord)
A	1 - 4 5 - 8	L-Repeater li: step knee lift li, down west re – knee lift li L- Step li zurück (nach nord)
	1 - 4 5 - 8	V-Step re over the TOP re (Blick ost – am Ende Blick nord)

Anmerkung:**re = rechter Fuß****li = linker Fuß****travel = schräg hochsteigen** (Blick nordwest oder nordost)**nord** bleibt immer **nord** auch wenn Du andersrum stehst!ich nenne immer das führende Bein zuerst: z. B. knee lift re = **re** auf's STEP, li knee lift, li runter, re runter