

Catch & Release

Description: 32 Counts / 4 Wall,
Level: Low Intermediate line dance
Musik: Catch & Release (Deepend Remix) von Matt Simons
Choreographie: José Miguel Belloque Vane & Tokyo Ladies

Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen mit dem Einsatz des Gesangs

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

- 1-2 LF über RF kreuzen - Schritt nach R mit RF, LF etwas anheben
- &3-4 Gewicht zurück auf LF und RF über LF kreuzen - ¼ Drehung R und Schritt zurück mit LF (3 Uhr)
- 5-6 ¼ Drehung R herum und Schritt nach R mit RF (6 Uhr) - LF über RF kreuzen, RF etwas anheben
- &7-8 Gewicht zurück auf RF und Schritt nach L mit LF - RF über LF kreuzen

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

- 1&2 Schritt nach L mit LF, RF etwas anheben - Gewicht zurück auf RF und LF über RF kreuzen
- 3&4 Schritt nach R mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF und RF über LF kreuzen
- 5& Schritt vor mit LF und RF hinter LF einkreuzen
- 6& Schritt vor mit LF und Schritt vor mit RF
- 7&8 LF hinter RF einkreuzen - Schritt vor mit RF und Schritt vor mit LF

(Ende: Der Tanz endet hier in der 10. Runde - Richtung 3 Uhr; zum Schluss '¼ Drehung L herum und RF nach vorn schwingen' - 12 Uhr)

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

- 1-2 Schritt vor mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF
- 3&4 RF im Kreis nach hinten schwingen und hinter LF kreuzen - Schritt nach L mit LF und RF über LF kreuzen
- &5-6 Kleinen Schritt nach L mit LF und RF über LF 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 L herum, kleinen Schritt vor mit LF und Schritt vor mit RF, LF etwas anheben (3 Uhr)
Gewicht zurück auf LF
- 3&4 Schritt nach hinten mit RF - ¼ Drehung L herum, Schritt nach L mit LF und RF über LF kreuzen (12 Uhr)
- 5-6 ¼ Drehung L herum und Schritt vor mit LF - ½ Drehung L herum und Schritt nach hinten mit RF (3 Uhr)
- 7-8 ½ Drehung L herum und 2 Schritte vor (l - r) (9 Uhr)

Tanz beginnt von vorn und lächeln!!!!

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 vor mit LF - ½ Drehung R herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende RF (12 Uhr)
- 3-4 Wie 1-2 (6 Uhr)
- &5-6 LF an RF heransetzen und Schritt vor mit RF, LF etwas anheben - Gewicht zurück auf LF
- 7&8 Schritt nach hinten mit RF - LF an RF heransetzen und kleinen Schritt vor mit RF