

# Heute geh`n wir backen

Description: Phrased

Level: Beginner

Musik: Heute geh`n wir backen von Vincent Gross

Choreografie: Uwe Schuder (GrapevinerS e.V.)

Intro: 32 Counts

**Sequenzen: A, A, B, A, A, B, A, B, Ending**

## Teil A:

### **(1-8) R long Back, Place left foot next to right foot, ½ Turn R, 3 Step, Tap**

1-2 RF lang zurück

3-4 LF an RF heransetzen, ½ Drehung R und RF vor

5-8 3 Schritte vor (L, R, L) RF an LF herantippen

### **(9-16) Rumba Box R, Hold**

1-4 RF nach R, LF an RF heransetzen, RF Schritt zurück, LF an RF herantippen

5-8 LF nach L, RF an LF heransetzen, LF Schritt vor, halten

### **(17-24) Kick Ball Step, RF Step Fwd. ½ Tuning L, RF Fwd.,**

1-4 RF Kick vor, RF an LF heransetzen, LF auf der Stelle, halten

5-8 RF Schritt vor, ½ Drehung L, RF Schritt vor, halten

### **(25-32) ½ Turn r, L Toe Strut Back, ½ Turn r R Toe Strut Fwd., Mambo Step, Touch, hold**

1-2 ½ Drehung R, LF rückwärts erst Ballen dann Ferse aufsetzen

3-4 ½ Drehung R, RF vor, erst Ballen dann Ferse aufsetzen

5-8 LF Schritt vor, Gewicht zurück auf RF, LF Schritt zurück, RF an LF herantippen, halten  
**(beim 2. Mal nach dem hold, noch ein Clap)**

## Teil B:

### **(1-8) Chassè R, Rock Back, Shuffle fwd. L,, R,**

1+2 RF nach R, LF an RF heransetzen, RF nach R

3,4 LF Schritt zurück, Gewicht zurück auf RF

5+6 LF Schritt vor, RF an LF heransetzen, LF Schritt vor

7+8 RF Schritt vor, LF an RF heransetzen, RF Schritt vor

### **(17-24) Chassè L, Shuffle Back R, L, Coaster Step**

1+2 LF nach L, RF an LF heransetzen, LF nach L

3+4 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF Schritt zurück

5+6 LF Schritt zurück, RF an LF heransetzen, LF Schritt zurück

7+8 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF Schritt vor

### **(25-32) Chassè L, Rock Back, Shufle fwd. R, L**

1+2 LF nach L, RF an LF heransetzen, LF nach L

3,4 RF Schritt zurück, Gewicht zurück auf LF

5+6 RF Schritt vor, LF an RF heransetzen, RF Schritt vor

7+8 LF Schritt vor, RF an LF heransetzen, LF Schritt vor

### **(33-40) Chassè R, Shuffle Back L, R, Coaster Step**

1+2 RF nach R, LF an RF heransetzen, RF nach R

3+4 LF Schritt zurück, RF an LF heransetzen, LF Schritt zurück

5+6 RF Schritt zurück, LF an RF heransetzen, RF Schritt zurück

7+8 LF Schritt zurück, RF an LF heransetzen, LF Schritt vor



**(41-48) 2x RF fwd ½ Turn, Rock Step, Tripple Turn R**

- 1, 2 RF Schritt vor, ½ Drehung L
- 3, 4 RF Schritt vor, ½ Drehung L
- 5, 6 RF Schritt vor, Gewicht zurück auf LF
- 7+8 ¼ Drehung R, RF nach R, LF an RF heransetzen, ¼ Drehung R, RF Schritt vor

**(49-56) L Rocking Chair, Rock Step, L Tripple Turn**

- 1-4 LF Schritt vor, Gewicht zurück auf RF, LF Schritt zurück, Gewicht zurück auf RF
- 5,6 LF Schritt vor, Gewicht zurück auf RF,
- 7+8 ¼ Drehung L, LF nach L, RF an LF heransetzen, ¼ Drehung L, LF Schritt vor

**(57-64) Side Rock, Shuffle across, Beginn Figure of Eight**

- 1, 2 RF nach R, Gewicht zurück auf LF
- 3+4 RF über LF kreuzen, LF an RF heransetzen, RF über LF kreuzen
- 5-8 LF nach L, RF hinter LF kreuzen, ¼ Drehung L, LF Schritt vor, RF Schritt vor

**(65-72) Ending Figure of Eight**

- 1, 2 ½ Drehung L, Gewicht auf LF, ¼ Drehung L, RF nach R
- 3, 4 LF kreuzt hinter RF, ¼ Drehung R, RF Schritt vor
- 5, 6 LF Schritt vor, ½ Drehung R,
- 7, 8 ¼ Drehung R, LF nach L, RF an LF herantippen.

**Tanz beginnt von vorn und lächeln!!!!**

**Ending:**

**(1-8) Side Rock, Shuffle across, Beginn Figure of Eight**

- 1, 2 RF nach R, Gewicht zurück auf LF
- 3+4 RF über LF kreuzen, LF an RF heransetzen, RF über LF kreuzen
- 5-8 LF nach L, RF hinter LF kreuzen, ¼ Drehung L, LF Schritt vor, RF Schritt vor

**(9-16) Ending Figure of Eight**

- 1, 2 ½ Drehung L, Gewicht auf LF, ¼ Drehung L, RF nach R
- 3, 4 LF kreuzt hinter RF, ¼ Drehung R, RF Schritt vor
- 5, 6 LF Schritt vor, ½ Drehung R,
- 7, 8 ¼ Drehung R, LF nach L, RF an LF herantippen.  
Klatchen!