



Rhein Valley Line Dance

Insomnia

Line Dance, 64 Schläge, 2 Wände

Choreographie: Shaz Walton

Übersetzung: Elisabeth Elkuch-Heid

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Musik: Insomnia by Craig Davia

Count in 32 just before lyrics

1-8 Cross Rock, Recover, Side, Together, Diagonal Steps –Out, Out, In, In

1-4 RF kreuzt vorne LF, Gew. auf LF, RF Schritt nach re, LF neben RF stellen

5-8 RF Schritt diagonal re, LF Schritt diagonal li, RF Schritt zurück, LF neben RF stellen

9-16 Side Shuffle, ¼ L, Fwd, Cross, ¼ L, Side, Fwd

1&2 RF Schritt nach re, LF neben RF stellen, RF Schritt nach re (mit Hüftschwung re)

3,4 LF Schritt nach vorn mit ¼-Linksdrehung, RF Schritt nach vorn

5,6 LF kreuzt vorne RF, RF Schritt zurück mit ¼-Linksdrehung (6:00)

7,8 LF Schritt nach li, RF Schritt nach vorn

17-24 ¼ Cross Shuffle, Step Side, Touch, ¼ Touch, Touch, Step, Step Fwd

1&2 ¼-Linksdrehung und LF kreuzt vorne RF, RF Schritt nach re, LF kreuzt vorne RF

3,4 RF Schritt nach re, LF neben RF berühren

5,6 ¼-Linksdrehung und LF nach vorn berühren 2x (12:00)

7,8 LF Schritt nach vorn, RF Schritt nach vorn

25-32 ¼ Shuffle L, Step ½ Pivot L, ¼ Side, Touch, Ball, Cross, Side

1&2 LF Schritt mit ¼-Linksdrehung nach vorn, RF neben LF stellen, LF Schritt nach vorn

3,4 RF Schritt nach vorn, ½-Linksdrehung (Gew. LF)

5,6&7,8 RF Schritt nach re mit ¼-Linksdrehung, LF neben RF berühren, LF neben RF stellen (12.00), RF kreuzt vorne LF, LF Schritt nach li

33-40 Sailor Step, Sailor Hold, Ball, Side, Hold, Ball Point

1&2 RF kreuzt hinten LF, LF Schritt leicht nach li, RF Schritt nach re

3&4 LF kreuzt hinten RF, RF Schritt leicht nach re, LF Schritt nach li

5&6 warten, RF neben LF stellen, LF Schritt nach li

7&8 warten, RF neben LF stellen, LF nach li berühren

41-48 Step, Switch, Hitch, Big Step, Touch, Back, Back, ½, ¼

&1 LF neben RF stellen, RF nach re berühren

2,3,4 ReKnie anheben, RF grosser Schritt nach vorn, LF hinter RF berühren

5,6 LF Schritt zurück, RF Schritt zurück

7,8 ½-Linksdrehung und LF Schritt nach vorn, ¼-Linksdrehung u. RF Schritt nach re (3:00)

49-56 ¼, Step Fwd, Twist, Return, Coaster ¼ Cross, Hold, Ball, Cross

1,2 LF Schritt nach vorn mit ¼-Linksdrehung, RF Schritt nach vorn

3,4 auf den Ballen ½-Drehung links ausdrehen, wieder zurück zur Original Position

5&6 RF Schritt zurück, LF Schritt zurück, ¼-Rechtsdrehung und RF kreuzt vorne LF

7&8 Warten, LF Schritt nach li, RF kreuzt vorne LF (3:00)

57-64 Step, Drag, Kick, Ball Cross, Ball Cross, ¼ Back, Shuffle ½ Turn

1,2 LF grosser Schritt nach li, RF dazunehmen

3&4 RF diagonal re kicken, RF neben LF stellen, LF kreuzt vorne RF

&5,6 RF Schritt nach re, LF kreuzt vorne RF, RF Schritt mit ¼-Linksdrehung zurück

7&8 ½-Linksdrehung mit Wechselschritten: LF-RF-LF (6:00)

Der Tanz beginnt wieder von vorn.

www.rheinvalley.li