

Lose A Little Sleep32 count / 4-wall
Beginner/Intermediate**Choreographie:**

Séverine Fillion

01/2015

Music: Lose A Little Sleep by Big & Rich (Album : Gravity)[Video 1](#)[Video 2](#)

-

Intro: 32 Counts.

[1-8] TOE HEEL STOMP (RIGHT & LEFT), STEP FWD, TOUCH, BACK, KICK, COASTER STEP

- 1 + Rechte Fußspitze neben LF auftippen (Fußspitze nach innen) und rechte Ferse vorne auftippen
- 2 RF Schritt stampfend vorwärts
- 3 + Linke Fußspitze neben RF auftippen (Fußspitze nach innen) und linke Ferse vorne auftippen
- 4 LF Schritt stampfend vorwärts
- 5 + RF Schritt vorwärts und linke Fußspitze hinter dem RF auftippen
- 6 + LF Schritt zurück und RF nach vorne kicken
- 7 + 8 RF Schritt zurück, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts

[9-16] TRIPLE STEP FWD, STEP ½ TURN STEP, PADDLE FULLTURN RIGHT

- 1 + 2 LF Schritt vorwärts, RF neben LF absetzen, LF Schritt vorwärts
- 3 + 4 RF Schritt vorwärts, ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF), RF Schritt vorwärts
- + 5 Linkes Knie hochheben und ¼ Rechtsdrehung & linke Fußspitze links auftippen
- + 6 Linkes Knie hochheben und ¼ Rechtsdrehung & linke Fußspitze links auftippen
- + 7 Linkes Knie hochheben und ¼ Rechtsdrehung & linke Fußspitze links auftippen
- + 8 Linkes Knie hochheben und ¼ Rechtsdrehung & linke Fußspitze links auftippen

[17-24] VAUDEVILLE, CROSS, SIDE, SAILOR STEP ¼ TURN LEFT

- 1 + 2 LF vor dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, linke Ferse schräg links vorne auftippen
- + LF neben RF absetzen
- 3 + 4 RF vor dem LF kreuzen, LF Schritt nach links, rechte Ferse schräg rechts vorne auftippen
- + RF neben LF absetzen
- 5, 6 LF vor dem RF kreuzen und RF Schritt nach rechts
- 7 + 8 LF hinter dem RF kreuzen, ¼ Linksdrehung & RF Schritt nach rechts, LF Schritt vorwärts

Restart: Im 3. Durchgang beginne hier wieder von vorne.**[25-32] TRIPLE STEP FWD, STEP ½ TURN STEP, SKATE X 4**

- 1 + 2 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen, RF Schritt vorwärts
- 3 + 4 LF Schritt vorwärts, ½ Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht RF), LF Schritt vorwärts
- 5 RF gleitender Schritt schräg rechts vorwärts (Fußspitze leicht nach rechts drehen)
- 6 LF gleitender Schritt schräg links vorwärts (Fußspitze leicht nach links drehen)
- 7 RF gleitender Schritt schräg rechts vorwärts (Fußspitze leicht nach rechts drehen)
- 8 LF gleitender Schritt schräg links vorwärts (Fußspitze leicht nach links drehen)

Tanz beginnt wieder von vorne**Brücke: Am Ende des 6. Durchgangs 812.00) tanze zusätzlich****STEP ½ TURN LEFT X 2**

- 1, 2 RF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)
- 3, 4 RF Schritt vorwärts und ½ Linksdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF)

-

www.bald-eagle.de

23.04.2015