



Phönix Rising

Choreographie: Natascha Bollweg & Ilona Hillebrand

Musik: Phönix Rising (KI) Thomas Opfermann

Teil A (Strophen) - 34 Counts; Teil B (Refrain) - 40 Counts; Brücke - 24 Counts

Sequenz: 1. Strophe: A (12 Uhr) - A (3 Uhr); Refrain: B (6 Uhr)
2. Strophe: A (3 Uhr) - A (6 Uhr); Refrain: B (9 Uhr), Brücke (6 Uhr)
3. Strophe: A (6 Uhr) - A (9 Uhr); Refrain: B (12 Uhr)

Einzelheiten wie Restarts in der Beschreibung beachten!

Teil A (Strophe)

HEEL, HEEL, COASTER STEP, HEEL, HEEL, COASTER STEP

- 1, 2 RF Ferse 2mal vorne auftippen
- 3&4 Schritt nach hinten mit rechts, LF an RF heran setzen und Schritt nach vorn mit rechts
- 5, 6 LF Ferse 2mal vorne auftippen
- 7&8 Schritt nach hinten mit links, RF an LF heran setzen und Schritt nach vorn mit links

CHASSE, ROCK BACK, CHASSE, ROCK BACK

- 1&2 RF Schritt nach rechts, LF heran setzen, Schritt nach rechts, Gewicht auf RF
- 3, 4 LF Schritt zurück, RF leicht anheben, Gewicht zurück auf RF
- 5&6 LF Schritt nach links, RF heran setzen, Schritt nach links, Gewicht auf LF
- 7, 8 RF Schritt zurück, LF leicht anheben, Gewicht zurück auf LF

SHUFFLE, 1/2 STEP TURN, STOMP, KICK, COASTER STEP

- 1&2 RF Schritt vorwärts, LF heran setzen, RF Schritt vorwärts
- 3, 4 LF Schritt vorwärts, 1/2 Rechtsdrehung auf beiden Ballen, Gewicht auf RF
- 5, 6 LF neben RF aufstampfen und nach vorn kicken
- 7&8 Schritt nach hinten mit links, RF an LF heran setzen und Schritt nach vorn mit links

STOMP, KICK, COASTER STEP, HEEL 1/4 Turn, COASTER STEP

- 1, 2 RF neben LF aufstampfen und nach vorn kicken
- 3&4 Schritt nach hinten mit rechts, LF an RF heran setzen und Schritt nach vorn mit rechts
- 5, 6 LF Ferse neben RF aufsetzen, 1/4 Linksdrehung auf der Ferse, Gewicht am Ende auf RF
- 7&8 LF Schritt zurück, RF an LF heran setzen und schritt nach vorn mit links

RESTART in der 2. und 3. Strophe

STOMP, STOMP

- 1, 2 RF stampfend vor, LF stampfend vor

In der 2. Strophe zusätzlich 2 Takte halten, dann Teil B Refrain



Teil B Refrain

SHUFFLE R + L, SIDE ROCK, CHASSE R

- 1&2 RF schräg nach vorn, LF ran setzen, RF Schritt vor
- 3&4 LF schräg nach vorn, RF ran setzen, LF Schritt vor
- 5, 6 RF Schritt nach rechts, LF leicht anheben, Gewicht zurück auf LF
- 7&8 RF Schritt nach rechts, LF heran setzen, Schritt nach rechts, Gewicht auf RF

ROCK BACK, CHASSE , ROCK BACK, 1/4 STEP TURN

- 1, 2 LF Schritt zurück, RF leicht anheben, Gewicht zurück auf RF
- 3&4 LF nach links, RF heran setzen, Schritt nach links, Gewicht auf LF
- 5, 6 RF Schritt zurück, LF leicht anheben, Gewicht zurück auf LF
- 7, 8 RF Schritt nach vorn, 1/4 Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht auf LF

CROSS SHUFFLE, 1/4 TURN, 1/4 TURN, JAZZBOX

- 1&2 RF über LF kreuzen, LF heran setzen, RF weiter über LF kreuzen
- 3, 4 1/4 Rechtsdrehung und Schritt nach hinten mit links, 1/4 Rechtsdrehung und Schritt nach rechts mit rechts
- 5, 6 LF über RF kreuzen, Schritt nach hinten mit rechts
- 7, 8 Schritt nach links mit LF, mit RF neben den LF tippen

SHUFFLE R+L, 1/2 STEP TURN, STEP, STEP

- 1&2 RF schräg nach vorn, LF ran setzen, RF Schritt vor
- 3&4 LF schräg nach vorn, RF ran setzen, LF Schritt vor
- 5, 6 RF nach vorn, 1/2 Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht auf LF
- 7, 8 RF Schritt nach vorn, LF Schritt nach vorn

r+l KICK FORWARD, KICK SIDE, COASTER STEP

- 1, 2 RF nach vorn kicken, RF zur Seite kicken
- 3&4 RF Schritt zurück, LF an RF heran setzen, RF Schritt nach vorn
- 5, 6 LF nach vorn kicken, LF zur Seite kicken
- 7&8 LF Schritt zurück, RF an LF heran setzen, LF Schritt nach vorn

ENDE NACH 3. REFRAIN

1/4 turn, 1/4 turn, 1/4 turn, CLAP

- 1, 2 RF Schritt vor, 1/4 Linksdrehung auf beiden Ballen, Gewicht auf LF
- 3 - 6 Schritte 1-2 noch 2x wiederholen
- 7 Einmal kräftig in die Hände klatschen

BRÜCKE (wird nur nach dem 2. Refrain getanzt)

GRAPVINE 2X

- 1-4 RF Schritt nach rechts, LF hinter RF kreuzen, RF zur Seite, LF ein Bodenschleifer (scuff)
- 5-8 LF Schritt nach links, RF hinter LF kreuzen, LF zur Seite, RF ein Bodenschleifer (scuff)

2X CROSS, SIDE, HEEL, BACK, CROSS, SIDE, HEEL, BACK

- 1-4 RF vor LF kreuzen, LF ein Schritt zur Seite, RF Ferse schräg nach vorn aufstellen, RF zurück neben LF stellen
- 5-8 LF vor RF kreuzen, RF ein Schritt zur Seite, LF Ferse schräg nach vorn aufstellen, LF zurück neben RF stellen
- 9-16 Schritte 1 - 8 wiederholen