

One Of Us



30 Counts, 2 Walls, Novice

Choreographie:

Mark Furnell & Chris Godden

01/2021

Musik: 16 Counts. Beginne beim Gesang (ca. 37 Sek.)

One Of Us by ABBA

SIDE, BEHIND SIDE, MAMBO STEP, TOUCH, TURN 1/2, BACK, BACK

- 1, 2 + RF Schritt nach rechts, LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts
- 3 + 1/8 Rechtsdrehung & LF Schritt vorwärts und Gewicht zurück auf RF
- 4 + LF Schritt zurück, R Fußspitze hinten aufsetzen
- 5 - 6 1/2 Rechtsdrehung auf den Fußballen (Gewicht LF) 7.30
- 7, 8 RF Schritt zurück, LF Schritt zurück

BACK ROCK SIDE, BEHIND SIDE CROSS, SIDE ROCK, CROSS, TURN 1/2 HOOK

- 1 + RF Schritt zurück und Gewicht vor auf LF
- 2 1/8 Linksdrehung & RF Schritt nach rechts 6.00
- 3 + 4 LF hinter dem RF kreuzen, RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen
- 5, 6 RF Schritt nach rechts und Gewicht zurück auf LF
- 7 RF vor dem LF kreuzen & mit 1/2 Rechtsdrehung beginnen
- 8 1/2 Rechtsdrehung beenden, LF Schritt nach links & RF vor dem L Schienbein kreuzen 12.00

Restart: Im 2. und 6. Durchgang beginne hier wieder von vorne

STEP, TOGETHER, ANCHOR STEP, TOUCH, TURN 1/2 SWEEP CROSS SIDE BEHIND SIDE

- 1, 2 RF Schritt vorwärts, LF neben RF absetzen (beide Arme nach vorne und nach oben heben)
- 3 + RF kleiner Schritt zurück und Gewicht vor auf LF
- 4 Gewicht zurück auf RF (beide Arme nach unten ziehen)
- 5 L Fußspitze hinten auftippen
- 6 1/2 Linksdrehung auf dem linken Fußballen & RF nach vorne schwingen (nicht absetzen) 6.00
- 7 + RF vor dem LF kreuzen, LF Schritt nach links
- 8 + RF hinter dem LF kreuzen, LF Schritt nach links

SWAY, SWAY, JAZZ BOX CROSS

- 1 - 2 RF Schritt nach rechts & Hüften nach rechts schwingen (über 2 Counts)
- 3, 4 Hüften nach links schwingen (über 2 Counts)
- 5 + RF vor dem LF kreuzen, LF Schritt zurück
- 6 + RF Schritt nach rechts, LF vor dem RF kreuzen

Im 4. und 8. Durchgang ersetze die Counts 5 – 6+ durch

- 5 - 6 Hebe R Arm nach R (Handfläche nach oben) & drehe den Kopf nach R (Pose)

Tanz beginnt von vorne

TAG: Am Ende des 3., 7. und 9. Durchgangs tanze zusätzlich

- 1 + RF Schritt nach rechts, LF neben RF auftippen
- 2 + LF Schritt nach links, RF neben LF auftippen

Sequence:

- Wall 1 Full
- Wall 2 Half
- Wall 3 Full plus Tag
- Wall 4 Full with Arm Raise
- Repeat sequence for walls 5, 6, 7, 8
- Wall 9 Full plus Tag