

# ATEMLOS DURCH DIE NACHT

Choreograph: Ines Möricke  
4 wall Beginner/ Easy Intermediate, 32 Count  
Musik : Atemlos – Helene Fischer  
Einsatz nach 16 Takten

## **Cross Rock, Chasse, Cross Rock, Chasse**

1-2 RF über LF kreuzen - Gewicht zurück auf den LF  
3&4 Schritt nach rechts mit RF, LF an RF setzen, Schritt nach rechts mit RF  
5-6 LF über RF kreuzen – Gewicht zurück auf RF  
7&8 Schritt nach links mit LF, RF an LF setzen, Schritt nach links mit LF

## **Cross, Side, Behind, Side, Rock Forward, Shuffle ½ Turn right**

1-2 RF über LF kreuzen, Schritt nach links mit LF  
3-4 RF hinter LF kreuzen, Schritt nach links mit LF  
5-6 Schritt vor mit RF – Gewicht zurück auf LF  
7&8 ¼ Drehung nach rechts und Schritt nach rechts mit RF, LF an RF setzen,  
¼ Drehung nach rechts und Schritt vor mit RF

**Brücke 1 - in der 1. Runde auf 6.00 Uhr - danach Restart und  
in der 2. Runde auf 12.00 Uhr - danach Restart  
in der 7. Runde auf 6.00 Uhr - danach Restart und  
in der 8. Runde auf 12.00 Uhr - danach Restart**

## **Rock Forward, Shuffle ½ Turn left, Side, Behind, Chasse**

1-2 Schritt vor mit LF – Gewicht zurück auf RF  
3&4 ¼ Drehung nach links und Schritt nach links mit LF, RF an LF setzen,  
½ Drehung nach links und Schritt vor mit LF  
5-6 Schritt nach rechts mit RF, LF hinter RF kreuzen  
7&8 Schritt nach rechts mit RF, LF an RF setzen, Schritt nach rechts mit RF

## **Cross Rock, Chasse ¼ Turn left, Side, Touch, Side, Touch**

1-2 LF über RF kreuzen – Gewicht zurück auf RF  
3&4 Schritt nach links mit LF, RF an LF setzen, ¼ Drehung nach links und Schritt vor mit LF  
5-6 Schritt nach rechts mit RF, LF neben RF auf tippen  
7-8 Schritt nach links mit LF, RF neben LF auf tippen

**Brücke 2 - am Ende der 6. Runde auf 12.00 Uhr**

**Brücke 3 - am Ende der 11. Runde auf 3.00 Uhr**

*Tanz beginnt von vorn !*

*J.M.*

### **Brücke 1:**

#### **Drag Forward, Close, Drag Back, Together**

1-4 Großen Schritt nach vorn mit LF, RF an LF heranziehen und absetzen  
( mit den Armen eine Welle von unten nach oben und den Körper dabei mitschwingen)  
5-6 Großen Schritt zurück mit RF, LF an RF heranziehen und neben LF setzen  
( mit Armen eine Welle zurück von oben nach unten und den Körper dabei mitschwingen)

### **Brücke 2:**

#### **Hip Bump R+L**

1-4 Hüfte nach R schwingen, Hold, Hüfte nach links schwingen, Hold  
5-8 Hüfte nach R schwingen, Hold, Hüfte nach links schwingen, Hold

### **Brücke 3:**

#### **Hip Bump R-L**

1-4 Hüften nach R-L-R-L schwingen