

## Heartbeat

Choreographie: Miguel Menendez & Daniel Trepap



**Beschreibung:** Phrased, 2 wall, intermediate line dance  
**Musik:** **Heartbeat** von Christopher  
**Hinweis:** Der Tanz beginnt nach 8 Taktschlägen  
**Sequenz:** A - A\* - B; A - A\*\* - B; A\*\*\*

### Part/Teil A

#### Body roll, back-back- $\frac{1}{4}$ turn r, sways, $\frac{1}{4}$ turn l- $\frac{1}{2}$ turn l- $\frac{1}{2}$ turn l, cross-side- $\frac{1}{8}$ turn r

- 1 Körperrolle vom Kopf zu den Hüften
- 2&3 Kleinen Schritt nach hinten mit rechts - Kleinen Schritt nach hinten mit links,  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts (3 Uhr)
- 4-5 Hüften nach links schwingen - Hüften nach rechts schwingen
- 6&7  $\frac{1}{4}$  Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (12 Uhr) -  $\frac{1}{2}$  Drehung links herum und Schritt nach hinten mit rechts sowie  $\frac{1}{2}$  Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links
- 8&1 Rechten Fuß im Kreis nach vorn schwingen und über linken kreuzen - Schritt nach links mit links,  $\frac{1}{8}$  Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit rechts (1:30)

#### Back- $\frac{1}{8}$ turn r- $\frac{1}{8}$ turn r, rock forward- $\frac{5}{8}$ turn r, cross-side-behind, behind-side-rock across

- 2&3 Schritt nach hinten mit links -  $\frac{1}{8}$  Drehung rechts herum und Schritt nach rechts mit rechts sowie  $\frac{1}{8}$  Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit links (4:30)
- 4&5 Schritt nach vorn mit rechts, linken Fuß etwas anheben - Gewicht zurück auf den linken Fuß,  $\frac{5}{8}$  Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)
- 6&7 Linken Fuß im Kreis nach vorn schwingen und über rechten kreuzen - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß hinter rechten kreuzen
- 8&1 Rechten Fuß im Kreis nach hinten schwingen und hinter linken kreuzen - Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen

#### Recover-side-cross, back- $\frac{1}{4}$ turn l-hand movements- $\frac{1}{4}$ turn r-hand movements, step

- 2&3 Gewicht zurück auf den linken Fuß - Schritt nach rechts mit rechts und linken Fuß über rechten kreuzen  
(Ende für A\*\*\*: Der Tanz endet nach '2&'; zum Schluss die Herzschlag Brustbewegungen bis zum Ende der Musik)
- 4&5 Schritt nach hinten mit rechts -  $\frac{1}{4}$  Drehung links herum und Schritt nach links mit links sowie rechte Hand vor die Brust (rechte Seite eines Herz bilden) (9 Uhr)
- &6 Linke Hand vor die Brust (linke Seite eines Herz bilden, jetzt ein ganzes Herz),  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (12 Uhr)
- &7-8 Hände mit dem Herz nach vorn und wieder zur Brust (dabei linken Fuß an rechten heranziehen) - Schritt nach vorn mit links

#### Rock forward & rock back, $\frac{1}{2}$ turn l, $\frac{1}{2}$ sweep turn l, cross, side- $\frac{1}{2}$ spiral turn r

- 1-2& Schritt nach vorn mit rechts, linken Arm nach vorn schwingen - Gewicht zurück auf den linken Fuß und rechten Fuß an linken heransetzen
- 3-4 Schritt nach hinten mit links, linken Arm nach hinten schwingen - Gewicht zurück auf den rechten Fuß, linke Hand vorn den Mund  
(Restart für A\*: Hier abbrechen, linken Fuß an rechten heransetzen und mit Teil B weitertanzen - 6 Uhr)  
(Tag/Restart für A\*\*: Hier abbrechen, linken Fuß an rechten heransetzen, '1-2&' wiederholen und mit Teil B weitertanzen - 6 Uhr)
- 5-6  $\frac{1}{2}$  Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links -  $\frac{1}{2}$  Drehung links herum und rechten Fuß im Kreis nach vorn schwingen
- 7-8& Rechten Fuß über linken kreuzen - Schritt nach links mit links und  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts herum auf dem linken Ballen (6 Uhr)

#### Walk 3, rock forward- $\frac{1}{4}$ turn l-cross- $\frac{1}{4}$ turn r- $\frac{1}{2}$ turn r-step, pivot $\frac{1}{4}$ r

- 1-3 3 Schritte nach vorn (r - l - r)
- 4& Schritt nach vorn mit links und Gewicht zurück auf den rechten Fuß
- 5&  $\frac{1}{4}$  Drehung links herum, Schritt nach links mit links und rechten Fuß über linken kreuzen (3 Uhr)
- 6&  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts herum und Schritt nach hinten mit links sowie  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts herum und Schritt nach vorn mit rechts (12 Uhr)
- 7-8 Schritt nach vorn mit links -  $\frac{1}{4}$  Drehung rechts herum auf beiden Ballen, Gewicht am Ende rechts (3 Uhr)

#### Skate 2, steo/hitch, run back 3- $\frac{1}{4}$ turn l/rock side, $\frac{1}{2}$ turn r/close, hold

- 1-2 2 Schritte nach vorn, dabei jeweils die Hacken nach innen drehen (l - r)
- 3 Schritt nach vorn mit links/rechtes Knie anheben
- 4 & a 3 kleine Schritte nach hinten (r - l - r)
- 5-6  $\frac{1}{4}$  Drehung links herum und Schritt nach links mit links (12 Uhr) - Gewicht auf den rechten Fuß
- 7-8  $\frac{1}{2}$  Drehung rechts herum und linken Fuß an rechten heransetzen (6 Uhr) - Halten

### Part/Teil B (Herzschlag Sektion)

**Chest pop, step r + l, chest pop, ¼ turn l, chest pop, ¼ turn l**

- &1-2 Brust 2x nach vorn - Schritt nach vorn mit rechts
- &3-4 Brust 2x nach vorn - Schritt nach vorn mit links
- &5-6 Brust 2x nach vorn - ¼ Drehung links herum und Schritt nach rechts mit rechts (3 Uhr)
- &7-8 Brust 2x nach vorn - ¼ Drehung links herum und Schritt nach vorn mit links (12 Uhr)

**Chest pop, side, knee swivel, side, hand movements**

- &1-2 Brust 2x nach vorn - Schritt nach rechts mit rechts
- &3-4 Linkes Knie nach außen und wieder nach innen drehen - Schritt nach links mit links
- &5-6 Rechte und dann linke Hand ans Herz - Rechten Fuß an linken heranziehen
- 7&8 Händeruckweise nach vorn schieben (beim Anfang von Teil A zur Seite öffnen)

**Wiederholung bis zum Ende**

---

Aufnahme: 15.12.2016; Stand: 27.07.2017. Druck-Layout ©2012 by Get In Line ([www.get-in-line.de](http://www.get-in-line.de)). Alle Rechte vorbehalten.