

Above The Rainbow

160 takter Phrased, Advanced
Koreograf: Miska Honkakoski
Musikk: Dance Above The Rainbow - Ronan Hardiman
CD: Ronan Hardiman - Feet Of Flame
BPM: Variabel

Part A

1 - 8 Hop & Hook, 1/2 turn & Shuffle forward, Shuffle 1/2 turn & Hook, Shuffle forward, Scuff, Scoot, Hitch, Step.
& Hopp litt fram på høyre og Hook venstre ben bak høyre kne
1&2 Vend 180 grader og Shuffle fram på v,h,v.
3&4 Shuffle fram h,v,h samtidig som du vender 180 grader.
& Hook venstre ben over høyre kne (&).
5&6 Shuffle fram v,h,v (5&6).
7& Scuff høyre ben forover (7), Scoot fram på venstre mens du Hitcher høyre ben (&),
8 Step fram på høyre (8).

9 - 16 Sailor Step left, Cross, Unwind full turn, Weave left, And Out,
1&2 Step venstre i kryss bak høyre (1), Step høyre litt til høyre (&), Step venstre litt til venstre (2).
3,4 Kryss høyre ben bak venstre (3), Unwind 360 grader mot høyre (4).
5 Step venstre til venstre side (5).
6&7 Kryss høyre bak venstre (6), Step venstre til venstre (&), Kryss høyre foran venstre (7).
&8 Step venstre til venstre (&), Step høyre litt til høyre (8).

17 - 24 Weave right, Cross Unwind, 1/4 turn with Head drop, Slide.
1&2 Kryss venstre bak høyre (1), Step til høyre med høyre (&), Kryss venstre over høyre (2).
3,4 Kryss venstre bak høyre (3), Unwind 3/4 omdreining mot venstre (4).
5,6 Pivot 1/4 mot venstre (5,6) (Hodet skal synke ned til høyre og kroppen skal peke litt mot høyre)
7,8 Slide høyre inntil venstre og rett opp hode og kropp.

25 - 32
& Hook høyre over venstre kne (&).
1&2 Shuffle fram h,v,h (1&2)
3,4 Scuff venstre fot forover (3), Hook venstre over høyre kne (4).
5,6 Touch venstre tå i kryss over høyre (5), Unwind 180 grader mot høyre (6).
& Hook høyre over venstre kne (&).
7,8 Step fram på høyre (7), Step fram på venstre (8).

Part B

1 - 8 Side, Hold, Cross, Hold, Weave, Stomp twice.
1,2 Step høyre til høyre (1), Hold (2) (Armene peker ut til venstre)
3,4 Step venstre i kryss over høyre (3), Hold (4).
5&6 Step til høyre med høyre (5), Kryss venstre bak (&), Step til høyre med høyre (6).
& Step venstre i kryss over høyre (&).
7&8 Step høyre til høyre (7), Stomp venstre inntil 2x. (&,8).

9 - 16 Side, Hold, Cross, Hold, Weave, Stomp twice.

- 1,2 Step venstre til venstre (1), Hold (2) (Armene peker ut til høyre)
- 3,4 Step høyre i kryss over venstre (3), Hold (4).
- 5&6 Step til venstre med venstre (5), Kryss høyre bak (&), Step til venstre med venstre (6).
- & Step høyre i kryss over venstre (&).
- 7&8 Step venstre til venstre (7), Stomp høyre inntil 2x (&8).

17 - 24 Apple Jacks.

- 1&,2& Apple Jack til venstre (1), Senter (&), Høyre (2), Senter (&).
 - 3,4 Apple Jack til venstre (3), Senter (4).
 - 5&,6& Apple Jack til høyre (5), Senter (&), Venstre (6), Senstre (&).
 - 7,8 Apple Jack til høyre (7), Senter (8).
- Her skal albueene ligge inntil kroppen og hendene skal peke i den retningen Apple Jack trinnene utføres*

25 - 32 Rock & 1/4 turn, Rock back, Rock & 1/4 turn, Rock back, Step, Slide, Stomp & Clap.

- 1& Step fram på høyre (1), Rock tilbake på venstre samtidig som du vender 90 grader mot venstre (&).
- 2& Step bak på høyre (2), Rock fram igjen på venstre (&).
- 3& Step fram på høyre (3), Rock tilbake på venstre samtidig som du vender 90 grader mot v. (&).
- 4& Step bak på høyre (4), Rock fram igjen på venstre (&).
- 5,6 Step høyre diagonalt fram til høyre (5), Slide venstre etter (6).
- 7&8 Stomp venstre inntil høyre (7), Klapp 2x (&8).

Part C

1 - 8 Hop & Touch, Hold, 1/4 turn, Apple Jacks.

- &,1,2 Hopp litt til høyre på høyre (&), Touch venstre i kryss bak høyre (1), Hold (2)
- 3,4 Unwind 1/4 omdreining mot venstre (3,4)
- 5&,6& Apple Jack venstre (5), Senter (&), Høyre (6), Senter (&).
- 7&8 Apple Jack venstre (7), Senter (&), Høyre (8).

9 - 16 Hop & Touch, Hold, 1/4 turn, Apple Jacks.

- &,1,2 Hopp litt til høyre på høyre (&), Touch venstre i kryss bak høyre (1), Hold (2)
- 3,4 Unwind 1/4 omdreining mot venstre (3,4)
- 5&,6& Apple Jack venstre (5), Senter (&), Høyre (6), Senter (&).
- 7&8 Apple Jack venstre (7), Senter (&), Høyre (8).

17 - 24 Hop & Touch, Hold, 1/4 turn, Apple Jacks.

- &,1,2 Hopp litt til høyre på høyre (&), Touch venstre i kryss bak høyre (1), Hold (2)
- 3,4 Unwind 1/4 omdreining mot venstre (3,4)
- 5&,6& Apple Jack venstre (5), Senter (&), Høyre (6), Senter (&).
- 7&8 Apple Jack venstre (7), Senter (&), Høyre (8).

17 - 24 Hop & Touch, Hold, 1/4 turn, Apple Jacks.

- &,1,2 Hopp litt til høyre på høyre (&), Touch venstre i kryss bak høyre (1), Hold (2)
- 3,4 Unwind 1/4 omdreining mot venstre (3,4)
- 5&,6& Apple Jack venstre (5), Senter (&), Høyre (6), Senter (&).
- 7&8 Apple Jack venstre (7), Senter (&), Høyre (8).

Part D

1 - 8 Sailor Step left & right, Touch, Unwind 3/4 turn, Scuff, Hitch, Scoot, Side.

- 1&2 Step venstre i kryss bak høyre (1), Step høyre litt til høyre (&), Step venstre litt til venstre (2).
- 3&4 Step høyre i kryss bak venstre (3), Step venstre litt til venstre (&), Step høyre litt til høyre (4).
- 5,6 Touch venstre i kryss bak høyre (5), Unwind 3/4 omdreining mot venstre (6).

7& Scuff høyre fot forover (7), Hitch høyre og Scoot fram på venstre og snu samtidig 90 grader mot v. (&).
8 Step høyre til høyre side (8).

9 - 16 Weave right, Point, Together, Cross, 1/4 turn, Heel Bounces.

1& Kryss venstre bak høyre (1), Step til høyre med høyre (&).
2& Kryss venstre foran høyre (2), Step til høyre med høyre (&).
3& Kryss venstre bak høyre (1), Step til høyre med høyre (&).
4& Touch venstre tå til venstre side (4), Step venstre inntil høyre (&).
5,6 Kryss høyre over venstre (5), Unwind 1/4 vending mot venstre (6).
&7 Løft begge helene (&), Sett ned helene (7).
&8 Løft begge helene og snu 1/4 vending mot venstre (&), Sett ned helene (8).

17 - 24 Weave right, Point, Together, Cross, 1/4 turn, Heel Bounces.

1& Kryss venstre bak høyre (1), Step til høyre med høyre (&).
2& Kryss venstre foran høyre (2), Step til høyre med høyre (&).
3& Kryss venstre bak høyre (1), Step til høyre med høyre (&).
4& Touch venstre tå til venstre side (4), Step venstre inntil høyre (&).
5,6 Kryss høyre over venstre (5), Unwind 1/4 vending mot venstre (6).
&7 Løft begge helene (&), Sett ned helene (7).
&8 Løft begge helene og snu 1/4 vending mot venstre (&), Sett ned helene (8).

25 - 32 Hook, Shuffle forward, Scuff, Hook, Cross, Unwind full turn, Stomp, Stomp.

& Hook venstre over høyre.
1&2 Shuffle fram v,h,v.
3,4 Scuff høyre fot forover (3), Hook høyre fot over venstre (4).
5 Touch høyre i kryss over venstre.
6,7 Unwind 360 grader mot venstre.
&8 Stomp høyre på plass (&), Stomp venstre inntil høyre (8).

33 - 40 Side, Hold, Cross, Hold, Weave, Stomp twice.

1,2 Step høyre til høyre (1), Hold (2) (Armene peker ut til venstre)
3,4 Step venstre i kryss over høyre (3), Hold (4).
5&6 Step til høyre med høyre (5), Kryss venstre bak (&), Step til høyre med høyre (6).
& Step venstre i kryss over høyre (&).
7&8 Step høyre til høyre (7), Stomp venstre inntil 2x. (&8).

41 - 48 Side, Hold, Cross, Hold, Weave, Stomp twice.

1,2 Step venstre til venstre (1), Hold (2) (Armene peker ut til høyre)
3,4 Step høyre i kryss over venstre (3), Hold (4).
5&6 Step til venstre med venstre (5), Kryss høyre bak venstre (&), Step venstre til venstre (6).
& Step høyre i kryss over venstre (&).
7&8 Step venstre til venstre (7), Stomp høyre inntil 2x (&8).

49 - 56 Apple Jacks.

1&,2& Apple Jack til venstre (1), Center (&), Høyre (&), Center (2).
3&,4& Apple Jack til venstre (3), Center (&), Høyre (4), Center (&).
5&,6& Apple Jack til høyre (5), Center (&), Venstre (6), Censtre (&).
7&,8& Apple Jack til høyre (7), Center (&), Venstre (8), Censtre (&).

57 - 64 Rock & 1/4 turn, Rock back, Rock & 1/4 turn, Rock back, Step, Slide, Stomp, Stomp.

1& Step fram på høyre (1), Rock tilbake på venstre og snu 1/4 vending mot venstre (&).
2& Step bak på høyre (2), Rock fram igjen på venstre (&).
3& Step fram på høyre (3), Rock tilbake på venstre og snu 1/4 vending mot venstre (&).
4& Step bak på høyre (4), Rock fram igjen på venstre (&).

- | | |
|-----|---|
| 5& | Step fram på høyre (5), Rock tilbake på venstre og snu 1/4 vending mot venstre (&). |
| 6& | Step bak på høyre (6), Rock fram igjen på venstre (&) |
| 7&8 | Step høyre fram 90 grader mot venstre (7), Stomp venstre inntil høyre 2x (&8).. |