

Everyone Needs a Hero (Seite 1 / 2)



Type: 64 Count, 2 Wall
 Level: Improver
 Choreographie: Roy Verdonk, Grace David & Jef Camps
 Musik: Holding Out for a Hero von Adam Lambert

Hinweis: Der Tanz beginnt nach 16 Taktschlägen

1-8 Scuff-Out-Out, R Knee Swivel, Kick-Ball-Cross, Side Rock

1&2 RF nach vorn schwingen (Ferse am Boden schleifen lassen),
 RF Schritt nach rechts, LF Schritt nach links
 3, 4 Rechtes Knie nach innen drehen, Rechtes Knie nach aussen drehen
 5&6 RF nach schräg rechts vorn kicken, RF an linken heransetzen, LF über rechten kreuzen
 7, 8 RF Schritt nach rechts, Gewicht zurück auf LF

9-16 Cross, ¼ Turn R Back, ½ Turn R Leg Swing, Step, ¼ Pivot Turn R, Cross Samba

1, 2 RF über linken kreuzen, - ¼ Drehung rechts herum und LF Schritt nach hinten 3:00
 3, 4 RF im Kreis herum schwingen in eine ½ Drehung rechts, RF Schritt nach vorn 9:00
 5, 6 LF Schritt nach vorn, ¼ Drehung rechts auf beiden Ballen (Gewicht am Ende rechts) 12:00
 7&8 LF über rechten kreuzen, RF Schritt nach rechts, Gewicht zurück auf LF

17-24 Rock Step, ¼ Turn R/Toe Strut Side, Rock Step, Full Turn L Back

1, 2 RF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf LF
 3, 4 ¼ Drehung rechts und RF Schritt nach rechts (nur Spitze aufsetzen), RF Ferse absenken 3:00
 5, 6 LF Schritt nach vorn, Gewicht zurück auf RF
 7, 8 ½ Drehung links und LF Schritt nach vorn, ½ Drehung links und RF Schritt nach hinten

25-32 Coaster Step, Walk R + L, ¼ Turn L Drag, 1/8 Sailor Turn L

1&2 LF Schritt nach hinten, RF an linken heransetzen, LF Schritt nach vorn
 3, 4 2 Schritte nach vorn (R - L)
 5, 6 ¼ Drehung links und RF grosser Schritt nach rechts, LF an rechten heranziehen 12:00
 7&8 LF hinter rechten kreuzen, RF Schritt nach rechts,
 1/8 Drehung links und LF Schritt nach vorn 10:30

33-40 Step, Pivot ½ Turn L, Tripple ½ Turn L, Walk Back L + R, Coaster Step

1, 2 RF Schritt nach vorn, ½ Drehung links auf beiden Ballen (Gewicht am Ende links) 4:30
 3&4 ¼ Drehung links und RF Schritt nach rechts, LF an rechten heransetzen,
 ¼ Drehung links und RF Schritt nach hinten 10:30
 5, 6 2 Schritte nach hinten L - R (dabei die Füße mitdrehen)
 7&8 LF Schritt nach hinten, RF an linken heransetzen, LF Schritt nach vorn

41-48 Heel Grind Turning 1/8 R, Behind-Side-Cross, Side, Drag, Kick-Ball-Cross

1, 2 RF Schritt nach vorn (nur die Ferse aufsetzen - Spitze zeigt nach links)
 1/8 Drehung rechts und LF Schritt nach links (Spitze nach rechts drehen) 12:00
 3&4 RF hinter linken kreuzen, LF Schritt nach links, RF über linken kreuzen
 5, 6 LF grosser Schritt nach links, RF an linken heranziehen
 7&8 RF nach schräg rechts vorn kicken, RF an linken heransetzen, LF über rechten kreuzen



Everyone Needs a Hero (Seite 2 / 2)



49-56 2x Monterey ¼ Turn R

- | | | |
|-------|---------------------------------------------------------------------------|------|
| 1, 2 | RF Spitze rechts auftippen, ¼ Drehung rechts und RF an linken heransetzen | 3:00 |
| 3, 4 | LF Spitze links auftippen, LF an rechten heransetzen | |
| 5 - 8 | Wie 1 - 4 | 6:00 |

57-64 R Diag. Rock Step, Behind-Side-Cross, L Diag. Rock Step, Coaster Step

- | | |
|------|-------------------------------------------------------------------------|
| 1, 2 | RF Schritt nach schräg rechts vorn, Gewicht zurück auf LF |
| 3&4 | RF hinter linken kreuzen, LF Schritt nach links, RF über linken kreuzen |
| 5, 6 | LF Schritt nach schräg links vorn, Gewicht zurück auf RF |
| 7&8 | LF Schritt nach hinten, RF an linken heransetzen, LF Schritt nach vorn |

Tag 1 (Ende der 2. Runde - 12:00)

1-8 2x Step, Pivot ½ Turn L, Out, Out, In, In (V-Steps)

- | | | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1, 2 | RF Schritt nach vorn, ½ Drehung links auf beiden Ballen (Gewicht am Ende links) | 6:00 |
| 3, 4 | Wie 1, 2 | 12:00 |
| 5, 6 | RF Schritt nach schräg rechts vorn, LF Schritt nach links | |
| 7, 8 | RF Schritt zurück in die Ausgangsposition, LF an rechten heransetzen | |

Tag 2 (Ende der 3. Runde 6:00 / Ende der 4. Runde 12:00)

1-4 2x Step, Pivot ½ Turn L

- | | |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|
| x1, 2 | RF Schritt nach vorn, ½ Drehung links auf beiden Ballen (Gewicht am Ende links) |
| 3, 4 | Wie 1, 2 |



Smile and Dance

[Video 1](#)

[Video Teach](#)

