

Once & Only (De)

Count: 64 Wall: 2 Level: Phrased Improver ECS

Choreographer: Michelle Leupin und Marcel Rohrer (18. Feb. 2016)

Music: "Once And Only" by 77 Bombay Street (134 BPM)

Sequenzen: AB AB BB AA BB AA B

Part A – 32 counts

A[1-8] Chasse R $\frac{1}{4}$ Rock, $\frac{1}{2}$ Shuffle Turn, $\frac{1}{2}$ Shuffle Turn

- 1&2 RF Schritt nach R, LF an RF heran setzen, RF Schritt nach R
3, 4 $\frac{1}{4}$ Drehung links herum (face 9:00) und LF Schritt zurück, Gewicht nach vorn auf RF
5&6 $\frac{1}{2}$ Shuffle Turn mit L, R, L
7&8 $\frac{1}{2}$ Shuffle Turn mit R, L, R

A[9-16] Step Turn $\frac{1}{2}$ R, Kick Ball Step, Step Touch & Heel & Step

- 1, 2 LF Schritt nach vorn, $\frac{1}{2}$ Drehung rechts herum auf RF (face 3:00)
3&4 LF Kick nach vorn, LF neben RF abstellen, RF Schritt nach vorn
5, 6 LF Schritt nach vorn, RF Touch hinter LF
&7&8 RF abstellen, LF Ferse nach vorn, LF an RF abstellen, RF Schritt nach vorn

A[17-24] $\frac{1}{4}$ Drehung L, Figur of 8

- 1,2 $\frac{1}{4}$ Drehung L, RF vor LF kreuzen
3, 4 LF Schritt nach L, RF hinter LF kreuzen
5 $\frac{1}{4}$ Drehung L LF Schritt vor(9:00)
6, 7 RF Schritt nach vorn, $\frac{1}{2}$ Drehung links herum auf LF(face 3:00)
8 $\frac{1}{4}$ Drehung L RF Schritt nach R

A[25-32] Behind, Side, Cross Shuffle, $\frac{1}{4}$ Turn L, $\frac{1}{4}$ Turn L, Walk R, L

- 1, 2 LF hinter RF kreuzen, RF Schritt nach R
3&4 LF vor RF kreuzen, RF Schritt nach R, LF vor RF kreuzen
5, 6 $\frac{1}{4}$ Drehung L mit RF Schritt zurück, $\frac{1}{4}$ Drehung L mit LF Schritt nach R
7, 8 RF Schritt nach vorn, LF Schritt nach vorn

Part B – 32 counts

B[1-8] Side Rock R, Behind Side Cross, Step Drag, Rock Back

- 1, 2 RF Rock nach R, Gewicht zurück auf LF
3&4 RF hinter LF kreuzen, LF Schritt nach L, RF vor LF kreuzen
5, 6 Langer Schritt nach L mit LF, RF heranziehen
7, 8 RF Rock zurück, Gewicht zurück auf LF

B[9-16] $\frac{1}{4}$ Turn, Step Drag, Rock Back, Side Behind, $\frac{1}{4}$ Turn Shuffle forward

- 1, 2 $\frac{1}{4}$ Drehung L mit langem Schritt nach R mit RF, LF heranziehen
3, 4 LF Rock zurück, Gewicht zurück auf RF
5, 6 LF Schritt nach L, RF hinter LF kreuzen
7&8 $\frac{1}{4}$ Drehung L LF Schritt nach vorn, RF hinter LF stellen, LF Schritt nach vorn (12:00)

B[17-24]Rock Step R, Coaster Step, Rock Step L, Sailor ¼ Turn

- 1, 2 RF Rock nach vorn, Gewicht zurück auf LF
3&4 RF Schritt zurück, LF neben RF stellen, RF nach vorn
5, 6 LF Rock nach vorn, Gewicht zurück auf RF
7&8 LF hinter RF kreuzen, ¼ Drehung L mit RF Schritt an Ort, LF kleiner Schritt nach vorn

B[25-32]Step Turn ½ L, Step R, Hold, Step Turn ¼ R, Together, Hold

- 1, 2 RF Schritt nach vorn, ½ Drehung L auf LF
3, 4 RF Schritt nach vorn, Hold
5, 6 LF Schritt nach vorn, ¼ Drehung R auf RF
7, 8 LF neben RF abstellen, Hold

From The Top

Contact: www.linedancehall.ch