

Postpone The Pain



Choreography: Alan & Sonia Cole (2017-02) - translated by Michael Schmidt

Description: 68 count / circle / No Restart / No Tag / Partner Dance

Music: Postpone The Pain - Mark Chesnutt [176 bpm] (03:00)

Alternative: Pavement Ends – Little Big Town [187 bpm] (02:31)

Info: Beginne mit dem Gesang. Inside Hand Hold (der Herr steht links, seine Rechte hält ihre Linke) Beide schauen nach vorn - LOD.
Die Partner tanzen spiegelverkehrt, sofern nicht anders erwähnt. Die Schritte des Herrn sind beschrieben.

1-16 Forward Rock, Side Rock, Back Rock, Step Forward, Hold (2 x)

1-4 LF nach vorn, Gewicht zurück auf den RF, LF nach links, Gewicht zurück auf den RF

5-8 LF zurück, Gewicht zurück auf den RF, LF nach vorn, Halt

1-4 RF nach vorn, Gewicht zurück auf den LF, RF nach rechts, Gewicht zurück auf den LF

5-8 RF zurück, Gewicht zurück auf den LF, RF nach vorn, Halt

17-24 Step, Together, Step, Hitch (2 x)

1-4 LF nach vorn, RF an Linken stellen, LF nach vorn, Rechtes Knie anheben

5-8 RF nach vorn, LF an Rechten stellen, RF nach vorn, Linkes Knie anheben

25-32 Rock, Recover, 1/2 Turn, Hold, Step Forward, 1/4 Turn to Face, Cross Step, Hold

1-4 LF nach vorn, Gewicht zurück auf den RF, 1/2 Linksdrehung & LF nach vorn, Halt

(RLOD)

(Count 3: Hände lösen; Lady: 1/2 Rechtsdrehung & RF nach vorn - Beide schauen nach hinten)

5-8 RF nach vorn, 1/4 Linksdrehung auf dem LF (Lady: 1/4 rechts), RF über Linken kreuzen, Halt

(Count 7: Hände zur Double Hand Hold Pos ergreifen) der Herr schaut nach aussen zur Lady, die Lady zum Herrn

33-40 Side, Together, Side, Hitch (2 x)

1-4 LF nach links, RF an Linken stellen, LF nach links, Rechtes Knie anheben

5-8 RF nach rechts, LF an Rechten stellen, RF nach rechts, Linkes Knie anheben

41-48 Back Mambo Step, Hold, Change Sides, Hold

1-4 LF zurück, Gewicht zurück auf den RF, LF nach vorn (Rechte Schulter an rechter Schulter), Halt

5-8 **Gent:** Rechte Hand lösen, mit 3 Schritten (R-L-R) eine 1/2 Linksdrehung unter den erhobenen Armen (dem linken des Herrn & der rechten der Lady) vor der Lady nach aussen wechseln, Halt (der Herr schaut nach innen)

Lady: mit 3 Schritten (L-R-L) eine 1/2 Rechtsdrehung hinter dem Rücken des Herrn nach innen wechseln, Halt (der Herr steht aussen, die Lady innen; die Paare schauen sich an; Count 7: Hände zur Double Hand Hold Pos. ergreifen)

49-56 Side, Together, Side, Hitch (2 x)

1-4 LF nach links, RF an Linken stellen, LF nach links, Rechtes Knie anheben

5-8 RF nach rechts, LF an Rechten stellen, RF nach rechts, Linkes Knie anheben

57-64 Back Mambo Step, Hold, Change Sides, Hold

1-4 LF zurück, Gewicht zurück auf den RF, LF nach vorn (Rechte Schulter an rechter Schulter), Halt

5-8 **Gent:** Linke Hand lösen, mit 3 Schritten (R-L-R) eine 1/4 Rechtsdrehung hinter der Lady nach innen wechseln, Halt

Lady: Arme heben & mit 3 Schritten (L-R-L) eine 1/4 Linksdrehung (vor dem Herrn) nach aussen ausführen, Halt (der Herr steht innen, die Lady aussen; die Paare schauen nach vorn; zurück zur Inside Hand Hold Pos.) (LOD)

65-68 Rocking Chair

1-4 LF nach vorn, Gewicht zurück auf den RF, LF zurück, Gewicht zurück auf den RF

.... hold your girl, smile & have fun

Song: <https://www.youtube.com/watch?v=8EIGNwZLjDQ>

(Postpone The Pain – Mark Chesnutt)

Channels youtube: <https://www.youtube.com/user/BootsInTrouble/videos>

<https://www.youtube.com/channel/UCqOj9WcP-R8-om1uklJoZPA>

vimeo: <https://vimeo.com/bootsintrouble/videos>